อนุสรณ์
ในงานฌาปนกิจศพ

คุณแม่ทองก้อน กาญจนเสถียร

ณ เมรุวัดธาตุทอง
วันเสาร์ที่ ๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๑๖

กราบขอบพระคุณ

☆

ขอกราบขอบพระคุณท่านผู้ใหญ่ ญาติ และมิตรสหายทุกท่าน ที่ให้เกียรติมาร่วมในงานฌาปนกิจในวันนี้

หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่อง ขอได้โปรดประทานให้อภัยด้วย

เจ้าภาพ

๗ เมษายน ๒๕๑๖



คุณแม่ทองก้อน กาญจนเสถียร

ชาตะ ๖ เมษายน ๒๔๓๘

มรณะ ๙ พฤษภาคม ๒๕๑๕

สิริอายุ ๗๗ ปี ๑ เดือน ๓ วัน

คำระลึกถึงพระคุณของแม่

อุทิศส่วนกุศลแด่พระคุณของแม่

☆

คำว่า แม่ เป็นที่ชินหูชินปากของลูกมาตั้งแต่พูดได้และจำความได้ และแน่ใจว่าเป็นคำพูดคำแรกที่ลูก ๆ พูดได้ พระคุณของแม่ที่มีต่อลูก ๆ นั้นยิ่งใหญ่ไพศาล สุดที่ลูกจะพรรณนาให้ครบถ้วนได้ นับตั้งแต่ลูกจำความได้ก็ได้รับแต่ความเมตตากรุณาจากแม่เสมอ ถึงแม้ลูกจะได้ทำผิดอย่างไร การอบรมสั่งสอนก็เปี่ยมไปด้วยความเมตตากรุณาเสมอ ใช้วิธีการอบรมสั่งสอนแบบขอร้องให้งดเว้นการกระทำที่ไม่ถูกไม่ควร และสิ่งที่จะก่อให้เกิดผลกรรมเป็นบาป ทุกครั้งที่เห็นลูกจะประพฤติไม่สมควรแล้วจะไม่ปล่อยให้ผ่านไป ถึงจะมีภาระการงานอื่นอยู่ก็หยุดไว้ก่อน แล้วเรียกมาชี้แจงให้รู้ถึงความเสียหายที่อาจจะเกิดขึ้นนั้น จะเสียเวลาอบรมชี้แจงมากน้อยเพียงใดไม่คำนึงถึง จนกว่าจะเห็นว่าลูก ๆ ได้รู้และ

สำนึกผิดแล้ว หลังจากนั้นก็เป็นการให้ความมั่นใจว่า การชี้แจงแล้วนั้นคงจะทำให้ลูกไม่กระทำผิดซ้ำอีก ลงท้ายการอบรมเป็นการให้ศีลให้พรทุกครั้ง จนเป็นที่กล่าวขวัญกันภายในครอบครัวว่า "แม่ให้พรอีกแล้ว" ซึ่งหมายความว่า ได้มีลูกไม่คนใดก็คนหนึ่งได้กระทำสิ่งที่ไม่สมควรอีกแล้วนั่นเอง ซึ่งนับได้ว่าเป็นการผูกจิตใจให้ลูก ๆ รู้สึกละอายแก่ใจตนเอง กลับมีความมานะจะทำความดีเป็นการแก้ตัวต่อไป ลูก ๆ ไม่เคยเห็นเลยว่า แม่ได้แสดงความเกรี้ยวกราด หรือใช้อำนาจปกครองลูก ๆ เลย

เมื่อลูกโตขึ้นถึงวัยเล่าเรียน แม่ก็สนับสนุนให้ลูกได้ศึกษาเล่าเรียนทุกคนตามความสามารถและสติปัญญาของตน ในระยะนี้แม่ชอบนำเอาเรื่องของญาติ และผู้รู้จักคุ้นเคย ที่ประสบความสำเร็จในการงานมีตำแหน่งการงานสูง มีฐานะความเป็นอยู่มั่นคงมาเล่าให้ลูก ๆ ฟัง โดยลำดับความเป็นมาตั้งแต่สมัยเมื่อยังเป็นเด็ก ๆ จนถึงปัจจุบันว่าท่านเหล่านั้นได้ประพฤติปฏิบัติตนมาอย่างไร เพื่อให้ลูก ๆ ถือเอาเป็นตัวอย่าง จะได้เกิดความมั่นคงในการดำรงตนต่อไปในภายหน้า

ด้วยหลักการนี้เอง จึงทำให้ลูก ๆ ตั้งใจเล่าเรียนจนสามารถประกอบอาชีพการงานรับราชการเป็นหลักฐานทุกคน

ครั้นเมื่อลูกโตเป็นผู้ใหญ่มีการงานและครอบครัวแล้ว แม่ก็ยังห่วงใยในความเป็นอยู่ของลูก ๆ ได้ไปมาเยี่ยมเยียนครอบครัวของลูกๆ ทุกคนอยู่เสมอมา ได้ให้ความรักใคร่เมตตาทั้งให้ความกรุณาแก่ทุกคนในครอบครัวเท่าเทียมกัน ไม่ว่าจะเป็นเขยหรือสะใภ้แม่จะใช้คำสรรพนามว่า "ลูก" ทุกคน วิธีการที่แม่ใช้กับลูก ๆ อย่างไรก็นำมาใช้กับทุกคนเช่นเดียวกัน ไม่เคยพูดว่าผู้ใดให้เจ็บใจ มีแต่ความเยือกเย็นเป็นนิจ และอีกสิ่งหนึ่งที่แม่ถือปฏิบัติไม่ยอมขาดตลอดมา คือทุกครั้งเมื่อแม่จะกลับจากการมาเยี่ยมครอบครัวของลูก ๆ แม่จะต้องให้ศีลให้พรแก่ลูกหลานทุกคน ให้มีแต่ความสุขความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป จริยวัตรของแม่นี้เป็นเครื่องบันดาลใจให้ลูกหลานตั้งหน้าประกอบแต่กรรมดีอยู่ตลอดไป

วาระสุดท้ายของคุณแม่ได้มาถึง ในวันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๑๕ ตอนบ่าย ณ บ้านที่จังหวัดสมุทรสงคราม ภายหลังจากอาบน้ำแล้วก็นอนพักผ่อน ดังเช่นเคยปฏิบัติมา

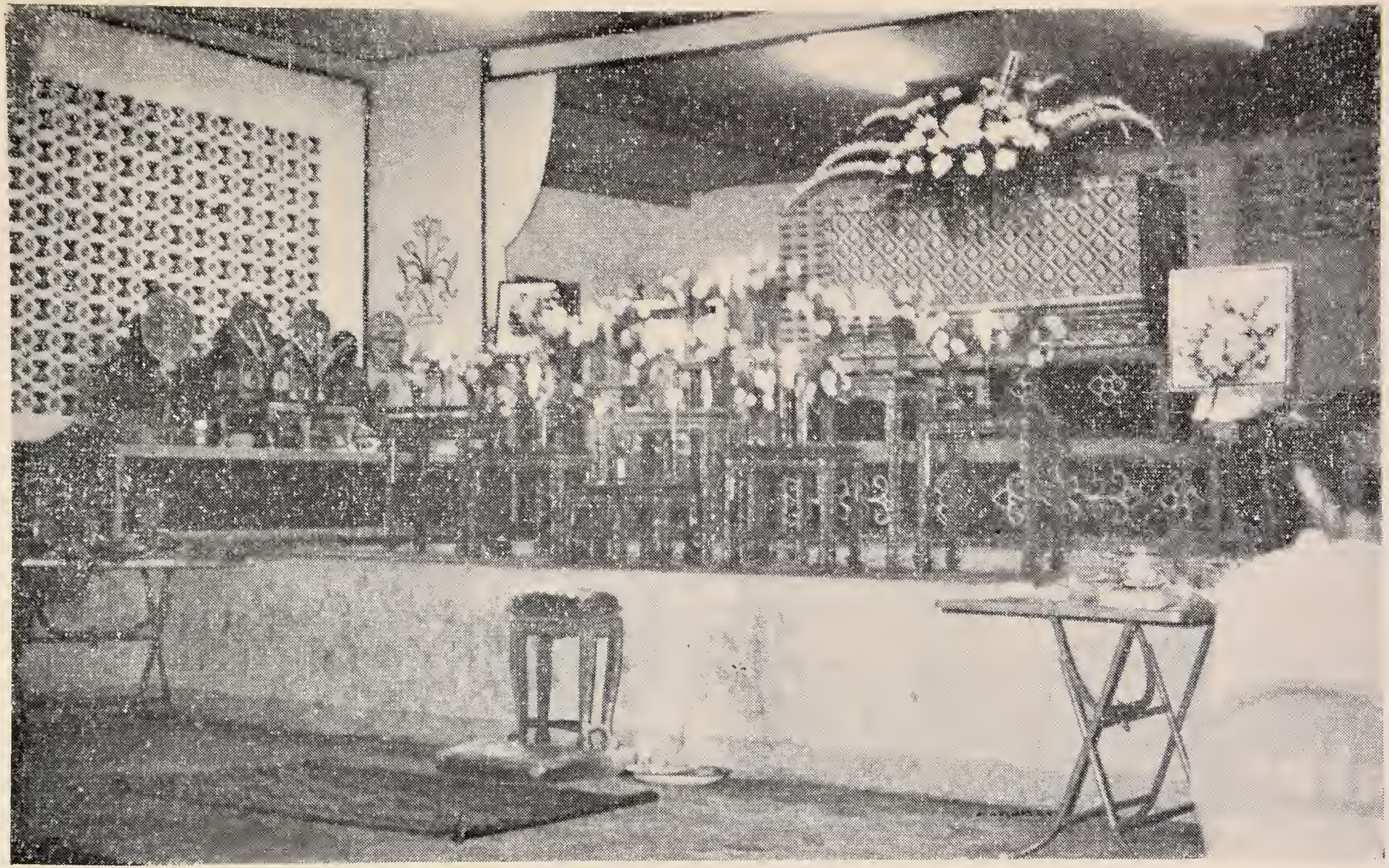
แต่แล้วท่านก็จากโลกนี้ไปด้วยความสงบ โดยไม่มีผู้ใดได้คาดคิดถึงมาก่อน คงจะเป็นดังที่คุณแม่ได้เคยพูดกับลูก ๆ อยู่บ่อยครั้งว่า "แม่เห็นลูก ๆ อยู่สุขสบายกันทุกคนแล้ว แม่ก็นอนตายตาหลับ" ลูกขอให้ดวงวิญญาณของคุณแม่จงไปสู่สุคติในสัมปรายภพ จงหมดห่วงหมดกังวลใดๆ ทั้งสิ้นเถิด

พระคุณของแม่ที่ลูกได้พรรณนามานี้ เป็นเพียงน้อยนิดเท่าละอองธุลี เมื่อเทียบกับคุณงามความดีที่คุณแม่ได้มีต่อลูก ๆ ถึงแม้ลูกทุกคนจะได้สนองตอบด้วยกตเวทิตาคุณมาแล้วแต่ต้น และต่อ ๆ ไปจนตลอดชีวิต ก็ยังเป็นการพ้นวิสัยที่จะให้เทียบเท่าพระคุณของแม่ได้ ลูกทุกคนจึงขอให้คำปฏิญาณต่อดวงวิญญาณของคุณแม่ว่า "ลูกทุกคนจะประกอบแต่กรรมดีตามเจตนารมณ์ของคุณแม่ ต่อไปตลอดชีวิต"

ในการบำเพ็ญกุศลฌาปนกิจศพของคุณแม่นี้ ลูกทุกคนได้พร้อมใจกันจะก่อตั้งกองทุนการกุศลขึ้น โดยใช้ชื่อในนามของคุณแม่ เพื่อนำดอกผลที่เกิดจากกองทุนนี้ไปใช้จ่าย

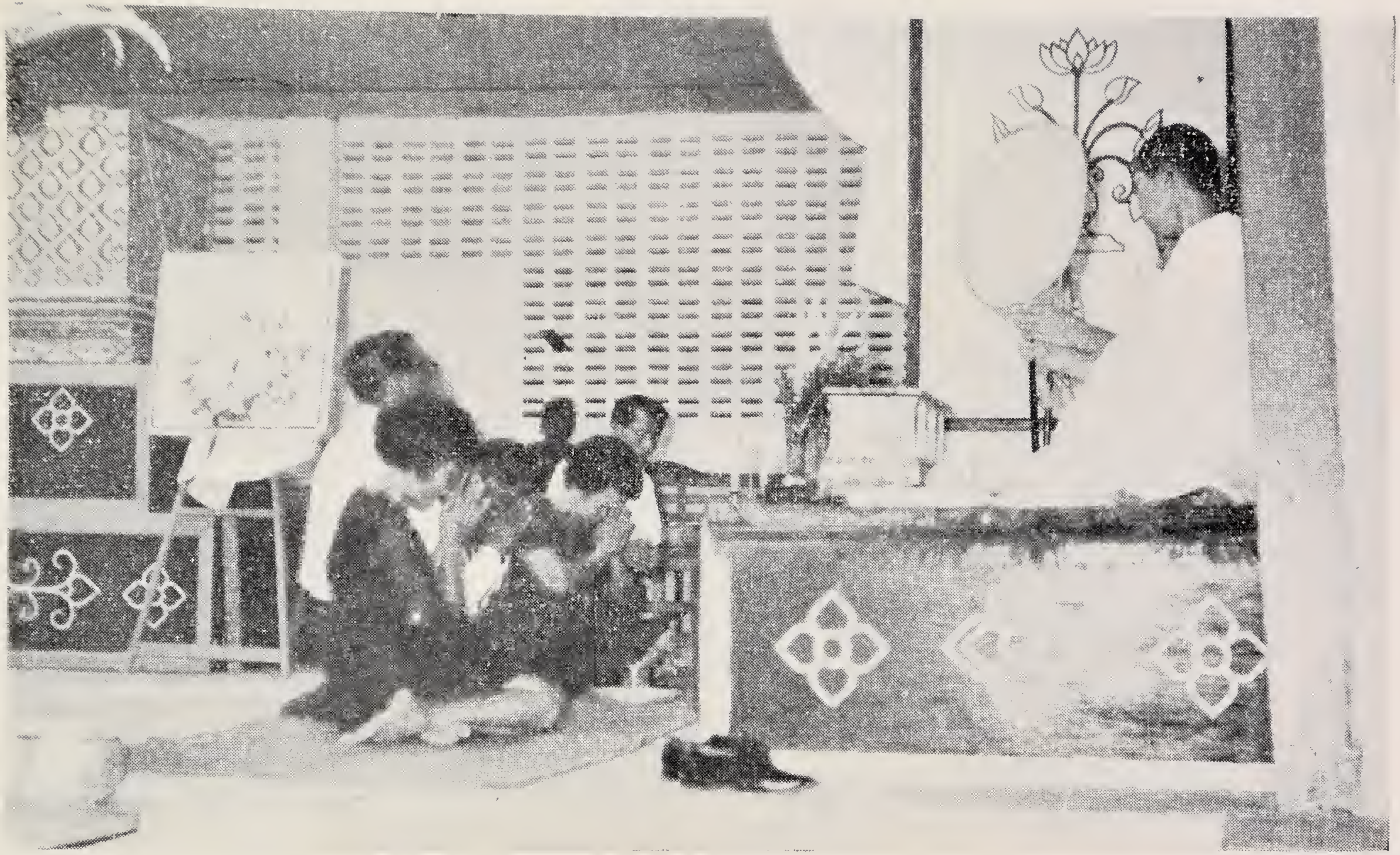
บำรุงพระภิกษุและสามเณรผู้อาพาธ ที่เข้ารับการรักษาพยาบาลอยู่ ณ โรงพยาบาลจังหวัดสมุทรปราการ ลูกขออุทิศส่วนกุศลอันเกิดจากกองทุนนี้ พร้อมทั้งกุศลผลบุญทั้งหลายที่ลูก ๆ ได้ประกอบมาแล้ว และที่จะประกอบขึ้นต่อไปให้แก่ดวงวิญญาณของคุณแม่ ขอให้กุศลผลบุญดังกล่าวนี้จงเป็นผลดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณแม่จงไปสู่สุคติในสัมปรายภพ จะเกิดในภพใดชาติใด ขอให้ประสบแต่ความร่มเย็นเป็นสุขเกษมสำราญทุกภพทุกชาติ เทอญ

จากลูก



ตั้งศพวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๑๕ ณ วัดพิชัยสงคราม

พระวัดพิชัยสงคราม สวดพระอภิธรรม บุตร—ธิดา เจ้าภาพ

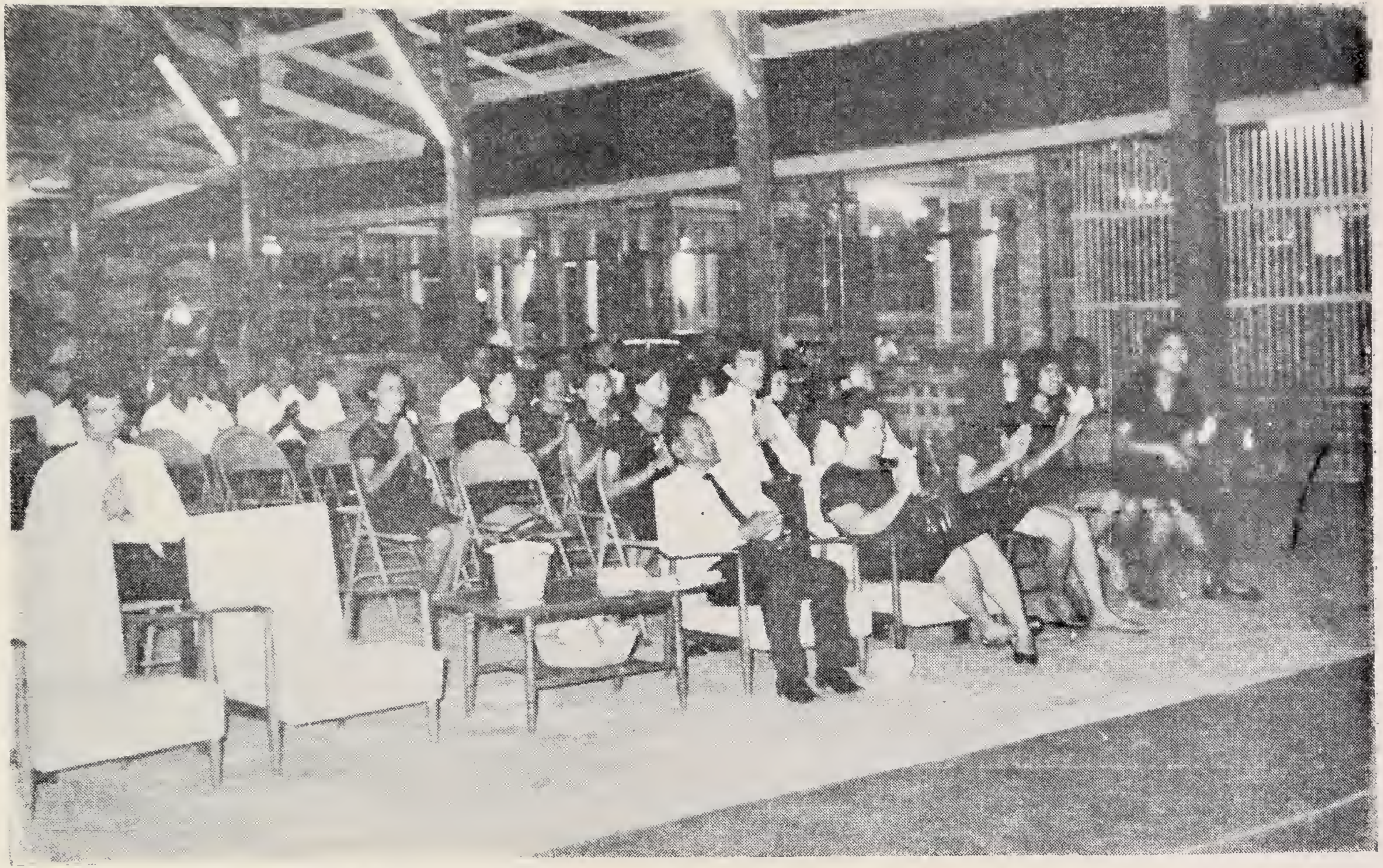


๑๑ พฤษภาคม ๒๕๑๕ แม่ชีวัดอโศการาม จ. สมุทรปราการ สวดพระอภิธรรม
ร.พ. สมุทรปราการ เจ้าภาพ



วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๑๕

พระวัดพิชัยสงคราม สวดพระอภิธรรม มิตรสหาย เจ้าภาพ



บรรดาผู้มาร่วมบำเพ็ญกุศล และฟังพระสวดพระอภิธรรม



บรรดาผู้มาร่วมบำเพ็ญกุศล และฟังพระสวดพระอภิธรรม



บุตร—ธิดา—ญาติมิตร ถ่ายภาพร่วมกันก่อนเคลื่อนศพไปบรรจุ

ณ สุสานวัดพิชัยสงคราม เวลา ๒๒.๐๐ น.



คืนวันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๑๕

บรรจุศพ ณ วัดพิชัยสงคราม เวลา ๒๒.๐๐ น.

รายนามผู้ที่ร่วมเป็นเจ้าภาพ
สวดพระอภิธรรม

วันอังคารที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๑๕
บุตร, ธิดา, ญาติ
ณ บ้านจังหวัดสมุทรสงคราม

วันพุธที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๑๕
บุตร, ธิดา
ณ วัดพิชัยสงคราม จ. สมุทรปราการ

วันพฤหัสบดีที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๑๕
ร.พ. สมุทรปราการ
ณ วัดพิชัยสงคราม จ. สมุทรปราการ

วันศุกร์ที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๑๕
ญาติ, มิตรสหาย
ณ วัดพิชัยสงคราม จ. สมุทรปราการ

บรรจุศพ ณ วัดพิชัยสงคราม จ. สมุทรปราการ
วันศุกร์ที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๑๕ เวลา ๒๒.๐๐ น.

คำปรารภ

☆

ทันทีที่เราได้คลอดออกมาจากท้องแม่ มีใครคิดบ้างหรือไม่ว่า เราได้ทำบาปครั้งแรกตั้งแต่นั้นมา บาปอันนี้ก็คือการเข้าใจตัวเองผิด เพราะโดยปกติเด็กทุกคนเมื่อหลุดออกมาจากท้องแม่จะต้องร้องแว้ การร้องแว้นั้นแสดงให้รู้ว่า เราได้เริ่มยึดถือร่างกายว่าเป็นตัวเราแล้ว เราไม่รู้หรอกว่า ความเข้าใจผิดที่หลงยึดถือร่างกายว่าเป็นตัวเราหรือของของเรานั้น คือต้นเหตุของความทุกข์ยากลำบากทุก ๆ อย่างที่จะต้องได้รับในกาลต่อไป เราไม่รู้ว่า การที่ไม่เข้าใจเรื่องตัวเองอย่างถูกต้องนั้น จะต้องถูกลงโทษให้ได้ความทุกข์ต่าง ๆ ความแก่ความเจ็บความตาย ความเศร้าโศกเสียอกเสียใจ การร้องไห้ปริเวทนาการ ความขุ่นเคือง ความกลัดกลุ้ม ความคับแค้นใจ ความทุกข์ต่าง ๆ เหล่านี้ก็คือการถูกลงโทษในฐานะที่ไม่เข้าใจเรื่องตัวเองอย่างถูกต้อง และจะต้องถูกลงโทษเช่นนี้ตลอดไปชั่วนิรันดร์ ถ้าหากยังไม่เข้าใจ

ตัวเองอย่างถูกต้อง คล้ายกับในทางคริสต์ศาสนาที่สอนว่า *"เพราะอาดัมกับอีวาไม่เชื่อฟังพระเจ้า ไปหลงเชื่อซาตานซึ่งเป็นมารร้ายในร่างของงู หลอกให้กินผลแอปเปิ้ลซึ่งพระเจ้าห้าม เพราะฉะนั้นจึงได้ถูกไล่ออกจากสวนสวรรค์ของพระเจ้า และต่อจากนั้นมาก็ต้องประสบกับความแก่ ความเจ็บความตายและความทุกข์ยากต่าง ๆ สืบต่อมาถึงทุกวันนี้ ซึ่งเมื่อตอนอยู่ในสวนสวรรค์นั้น อาดัมกับอีวาไม่มีความแก่ ความเจ็บความตาย ไม่มีความทุกข์ยากลำบากใด ๆ ทั้งสิ้น"*

ความเชื่อของคริสต์ศาสนาดังที่กล่าวมานี้ ตามความผู้สึกของชาวพุทธแม้จะเห็นว่าเป็นเรื่องนิยาย แต่ก็มีความจริงที่แฝงเอาไว้ ซึ่งถ้ารู้จักคิดก็จะได้ประโยชน์อย่างมากมาย ทันทีที่คนเรารู้จักตัวเองและเริ่มมีความฉลาดขึ้น ความฉลาดที่มีอยู่นั้นแทนที่จะเป็นประโยชน์แก่ตัวเอง กลับทำให้เกิดการหลงผิดมากยิ่งขึ้น ยิ่งฉลาดเท่าไร ก็ดูเหมือนจะยิ่งหลงผิดมากขึ้น เมื่อก่อนที่อาดัมกับอีวายังไม่ได้กินผลแอปเปิ้ลไม่รู้ตัวว่าตัวเองไม่ได้นุ่งผ้า แต่เมื่อกินผลแอปเปิ้ลเข้าไปแล้วเกิดรู้สึกขึ้นมา ซึ่งแสดงให้เห็นว่าทั้งสองคนเริ่มเข้าใจอะไร

ต่าง ๆ ขึ้น ซึ่งก็เหมือนกับคนเราทุกคน ตอนที่อยู่ในท้องแม่ไม่รู้ว่าตัวเองมี ไม่รู้อะไรทั้งสิ้น แต่พอคลอดออกมา ก็เริ่มรู้สึกตัวว่าตัวเองมีตัวตน และก็เริ่มยึดถือร่างกายว่าเป็นตัวเรา ยิ่งโตขึ้น การยึดถือก็ยิ่งมากขึ้น และแม้ต่อมาเราจะเรียนรู้ฉลาดมากขึ้น แต่ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องตัวเองก็ยังคงมีอยู่นั่นเอง และกลับจะยิ่งเข้ม-ข้นมากขึ้นเสียด้วยซ้ำ เด็ก ๆ มีทิฏฐิมานะน้อย การถือตัวตนมีน้อย แต่เมื่อเป็นผู้ใหญ่ขึ้น มีความรู้มากขึ้นมีชื่อเสียงมากขึ้น มีอำนาจวาสนามากขึ้น มั่งมีมากขึ้น เราเห็นได้ชัดว่าการถือตัวยิ่งมีมากขึ้น การเป็นห่วงตัวเองก็มีมากขึ้น และความทุกข์ต่าง ๆ ซึ่งความจริงมันไม่น่าจะเกิด เพราะมันจะเกิดหรือไม่เกิด มันสำคัญอยู่ที่ใจของเราเอง ไม่ได้สำคัญอยู่ที่สิ่งแวดล้อม แต่แล้วมันก็เกิดขึ้นไม่รู้จักสิ้นสุด ปัญหาของชีวิตมีมากขึ้น ไม่มีใครรู้สึกว่า การที่เราเกิดมาแล้วมีการเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องตัวเองนั้นมันเป็นบาป และบาปอันนี้จะหมดไปได้ก็ต่อเมื่อจะต้องมีบทฝึกหัด เพื่อให้สำนึกผิด ความแก่ความเจ็บความตายและความทุกข์ยากต่าง ๆ นั่นแหละคือบทฝึกหัด ถ้าบทฝึกหัดเหล่านี้ไม่มี

เราก็ไม่มีทางที่จะสำนึกผิด เมื่อยังไม่สำนึกผิด การถูกลงโทษก็จะมีอยู่ตลอดไปไม่มีวันสิ้นสุด

หนังสือเรื่องพาชื่น คือหนังสือที่จะอธิบายให้คนเรารู้จักมองดูชีวิตในทัศนะใหม่ ซึ่งเป็นทัศนะที่จะนำไปสู่ความสว่าง เป็นทัศนะที่จะทำให้เรารู้สึกว่า เหตุการณ์ทุกอย่างในชีวิตไม่ว่าจะเลวร้ายสักเพียงไร ทั้งหมดก็คือสิ่งที่จะนำเราไปสู่ความชื่นบาน นำไปสู่ชีวิตที่สดชื่นตลอดกาล นำไปสู่ชีวิตที่ไม่ตาย เพราะเมื่อเราเข้าใจเรื่องชีวิตอย่างถูกต้องจริง ๆ แล้ว เราจะเริ่มมองเห็นว่า ความทุกข์ที่ใคร ๆ คิดว่าไม่อาจจะเอาชนะมันได้ ความจริงเราสามารถที่จะเอาชนะมันได้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า อวิชฺชา ปรมํ มลํ อวิชาเป็นมลทินอย่างยิ่ง คำว่า มลทิน ในที่นี้ ไม่ได้มีความหมายแต่เพียงว่า เป็นสิ่งสกปรก แต่มีความหมายเท่ากับคำว่าบาปนั่นเอง เพราะฉะนั้น ถ้าหากจะพูดอีกแง่หนึ่งก็คือ ตราบใดที่จิตใจของเรายังมีอวิชาครอบงำ ก็แปลว่า จิตของเรายังสกปรกอย่างยิ่ง มันเป็นความสกปรกหรือเป็นบาปที่ยิ่งใหญ่

ยิ่งกว่าบาปใด ๆ แต่เราไม่ค่อยรู้สึก เรามักจะคิดว่าเด็กทารกที่เกิดมาทุกคนใจบริสุทธิ์ไร้เดียงสา แต่เราไม่ได้คิดว่า การที่เด็กไม่รู้อะไรยังเข้าใจอะไรผิดต่าง ๆ นั้นก็เป็นบาป และเป็นบาปที่ยิ่งใหญ่ด้วย เราทุกคนได้มีบาปติดตัวมา ไม่ใช่ตั้งแต่แรกเกิดเท่านั้น แต่มันได้ติดตัวมาตั้งแต่ชาติก่อน ๆ ติดมานานแล้วนับชาติไม่ถ้วน ตราบใดที่เรายังไม่ได้แก้ไขบาปอันนี้ให้หมดไปจากสันดาน มันก็จะติดตัวเราไปทุกหนทุกแห่งทุกชาติทุกภพ และในเมื่อยังมีบาปนี้ติดตัวอยู่ คนเราก็จะหนีตัวเองไม่พ้น คือตายแล้วจะต้องเกิด เราทุกคนรู้ดีว่าเราเลือกที่เกิดเองไม่ได้ แต่ก็จำต้องเกิด และเมื่อเกิดมาแล้วเราก็เลือกอีกไม่ได้เหมือนกันที่จะไม่ให้มีความแก่ ความเจ็บและความตาย ไม่ให้มีความทุกข์ยากลำบากต่าง ๆ เกิดขึ้นตัวเราต้องตกเป็นทาสแห่งความทุกข์ ไม่มีอิสระเสรี ทั้งนี้ก็เพราะเราไม่รู้ว่า ถ้าเรารู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องตัวเองแล้ว เมื่อเรายังต้องการเกิด เราก็สามารถที่จะเลือกที่เกิดได้ ควบคุมชะตาชีวิตของตัวเองได้ เพราะเราจะเกิดหรือไม่เกิด จะเกิดเป็นอะไร มันขึ้นอยู่กับตัวเองทั้งสิ้น ความทุกข์ทั้งหลายเป็นสิ่งที่เราสามารถเอาชนะได้ ปัญหาทุกอย่างก็เอาชนะได้

ไม่มีสิ่งใดที่เราแก้ไขไม่ได้ แต่นั่นหมายความว่า เราจะต้องรู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องตัวเองอย่างดีที่สุด อวิชาเป็นบาปที่ยิ่งใหญ่มาก ตราบใดที่บาปนี้ยังมีอยู่ ตัวเราก็ต้องตกเป็นทาส ไม่มีอิสระในตัวเอง แต่ถ้าหากคนไหนเริ่มรู้สึกว่าความทุกข์ทั้งหลายคือบทฝึกหัด ก็แปลว่า เราเริ่มรู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเองถูกต้อง หนังสือเล่มนี้จะทำหน้าที่ช่วยเหลือท่านให้เข้าใจเรื่องตัวเอง ให้ท่านได้รับแสงสว่างที่จะนำไปสู่ความสุขที่สมบูรณ์ และในที่สุดท่านจะรู้ว่าเหตุการณ์ทุกอย่างไม่ว่าจะเลวร้ายสักเพียงใด มันก็อาจจะกลายเป็นสิ่งที่นำความชื่นบานมาให้เราทั้งสิ้น ในเมื่อเราได้เปลี่ยนทัศนะในการดำเนินชีวิตใหม่

พร รัตนสุวรรณ

วันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๑๕

สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ (ชั่วคราว)
๔៩/๓ ถนนสามเสน บางลำพู กรุงเทพมหานคร
โทร. ๘๒๒๐๒๕ เข้าตรอกข้างร้านตัดเสื้อมิตรชาย
ซึ่งอยู่ใกล้ๆกับถนนลำพู ทางเข้าวัดสังเวชฯ

สารบาญ

ผ่าชื่น

ผู้ที่มีความชื่นบานอยู่เสมอ

คนที่จะมีความสุขมีความสดชื่นอยู่เสมอ ไม่ว่าจะพบเห็นอะไร หรือมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นก็ตาม ซึ่งก่อให้เกิดความยุ่งยากความลำบากต่าง ๆ แต่ก็ไม่เดือดร้อน ตรงกันข้าม เหตุการณ์ทั้งหลายกลับกลายเป็นเสมือนสวนดอกไม้ หรือทัศนียภาพอันสวยงาม ซึ่งพาให้เกิดความชื่นบานนั้น จะต้องเป็นผู้ที่เรียนรู้เรื่องชีวิต ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในเรื่องอริยสัจ ก่อนอื่นขอให้นึกถึงพุทธพจน์บทหนึ่ง ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า:—

พระอรหันต์ไม่ว่าจะอยู่ในที่ใด จะอยู่ในบ้าน ในป่า ในที่ลุ่ม หรือในที่ดอน ทุกแห่งที่พระอรหันต์อยู่ย่อมเป็นสถานที่รื่นรมย์สำหรับท่านเสมอ

พุทธพจน์บทนี้แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่หมดอวิชาคือเข้าใจเรื่องชีวิตอย่างแจ่มแจ้งทุกแง่ทุกมุม เข้าใจอย่างทะลุปรุโปร่งนั้น ย่อมเป็นผู้เอาชนะสิ่งแวดล้อมได้ทุกอย่าง คือสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเลวร้ายสักเพียงใด โดยที่สุดแม้ร่างกายจะเจ็บป่วยอย่างหนัก ได้รับทุกขเวทนาอย่างแสนสาหัส หรือมีความชราเรี่ยวแรงไม่ค่อยมี โรคภัยไข้เจ็บก็เบียดเบียนอยู่เสมอ หรือจะอยู่ในภาวะที่อดอยากแร้นแค้น ขาดแคลนสิ่งที่จะอำนวยความสะดวกและความสุข ถึงแม้จะอยู่ในภาวะอย่างนี้ก็ทรมานจิตใจของท่านไม่ได้ เหตุการณ์ทุกอย่างก็คือสิ่งที่น่ารื่นรมย์สำหรับท่าน

พุทธพจน์ตามที่อ้างมานี้เราอาจจะคิดว่าเป็นธรรมที่สูงเกินไป พระอรหันต์ท่านหมดกิเลสแล้ว ท่านย่อมทำได้แน่ ส่วนเราผู้เป็นปุถุชนกิเลสยังหนาอยู่ เอาอย่างท่านไม่ได้ เพราะฉะนั้นเรื่องนี้จึงไม่มีประโยชน์สำหรับคนทั่วไป ความจริงการที่ข้าพเจ้าเอาเรื่องนี้ขึ้นมาอ้าง ข้าพเจ้ารู้ดีว่าไม่มีใครทำตามอย่างท่านได้ แต่ที่ต้องเอามาอ้างก็เพื่อต้องการจะให้เราทั้งหลายได้สำนึกว่า การที่เราจะแก้ปัญหาใด ๆ นั้น

อย่าไปคิดแต่เพียงว่าสิ่งแวดล้อมสำคัญ และก็มัวจะแก้กันแต่ที่สิ่งแวดล้อม ไม่พยายามที่จะแก้ไขที่จิตใจของตน

จริงอยู่สิ่งแวดล้อมย่อมเป็นสิ่งสำคัญมาก เราต้องพยายามแก้ไขปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้ดี อันนี้เราต้องทำแน่ แต่ข้อสำคัญอย่าลืมว่า จิตใจของตัวเองสำคัญกว่าอะไรทั้งหมด เพราะฉะนั้นหลักใหญ่จึงอยู่ที่เราจะต้องพยายามแก้ไขจิตใจของตนให้ดีขึ้น แต่ในเวลาเดียวกัน เราก็พยายามแก้ไขสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปตามความปรารถนาของเราด้วย โดยวิธีนี้คนเราจึงจะพบกับความชื่นบานอยู่เสมอ และถ้าหากเราเข้าใจเรื่องชีวิตดีขึ้น เรากลับจะมองเห็นว่า สิ่งแวดล้อมทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นไปในทางดีหรือในทางร้าย ก็คือบทฝึกหัดเพื่อให้ตัวเราดีขึ้น และทำให้มีความมั่นคงยิ่งขึ้นโดยลำดับ ถ้าผู้ใดมองเห็นว่าความทุกข์ทุกอย่างคือบทฝึกหัด ก็แปลว่าเขาเริ่มเดินทางที่จะนำเขาไปสู่ชีวิตที่ไม่ร่วงโรย ชีวิตที่ไม่มีวันแตกดับ ชีวิตที่มีแต่ความสดชื่นรื่นเริงอยู่ตลอดเวลา โปรดจำไว้ให้ดีว่า การแก้ปัญหาทุกอย่างต้องพยายามแก้ไขที่จิตใจของตัวเองให้ดีขึ้นด้วย เราจึงจะพบกับความสุขที่มั่นคงถาวร

สิ่งที่เป็นไปได้และไม่ได้

ถ้าเราคิดจะรักษาร่างกายไม่ให้แก่ไม่ให้เจ็บไม่ให้ตายเลยย่อมเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ไม่ว่าจะใช้วิธีไหนหรือทำอย่างไรก็ไม่มีทางเป็นไปได้ แต่ตรงกันข้าม ถ้าหากเราคิดจะรักษาใจของเราเองให้มีความสุขอยู่เสมอ ไม่ให้มีอะไรมากระทบกระเทือนทำให้จิตขุ่นมัวเศร้าหมองเลยเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เพราะร่างกายกับจิตใจไม่ใช่ของสิ่งเดียวกัน แต่อย่างไรก็ดี จากข้อเท็จจริงโดยทั่วไป คนเราเมื่อร่างกายไม่สบาย ความเป็นอยู่ไม่สะดวก หรือมีเรื่องทำให้เกิดความยุ่งยาก ก็ย่อมจะไม่สบายใจ จากตัวอย่างดังที่กล่าวมานี้ จึงทำให้คนทั้งหลายเข้าใจว่า ถ้าจะให้จิตใจของเราสบายอยู่เสมอ ก็ต้องพยายามรักษาร่างกายให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย และพยายามหาเงินเอาไว้ใช้ให้เพียงพอกับความจำเป็น จัดความเป็นอยู่ให้สะดวกสบาย นี่คือวิธีการแสวงหาความสุขของคนในโลกไม่ว่าคนในประเทศไหนทุกหนทุกแห่ง เราจะพบวิธีการดังที่

กล่าวมานี้เสมอ น้อยคนมากที่จะรู้สึกว่า วิธีการแก้ปัญหาอย่างที่เราทำกันอยู่ทุกวันนี้ เป็นวิธีการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าซึ่งแก้ได้ชั่วคราวเท่านั้น คนส่วนมากยังไม่มีโครงการเพื่อความสุขสมบูรณ์สำหรับชีวิตในระยะยาว ซึ่งจะทำให้ตนเองมีความสุขชั่วนิรันดร์ หรือพูดอีกนัยหนึ่งคือเป็นการพ้นทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด เป็นการพ้นทุกข์ทุก ๆ อย่าง แม้กระทั่งความแก่ความเจ็บความตายก็ไม่อาจจะทำให้เกิดความทุกข์ได้ และเป็นการพ้นทุกข์ตลอดกาลด้วย

เหตุไรโลกยิ่งเจริญ คนทั้งหลายกลับยิ่งเดือดร้อนมากขึ้น

ในปัจจุบันนี้โลกได้เจริญก้าวหน้าด้วยวิชาการต่าง ๆ หลายอย่าง ซึ่งทำให้มนุษย์รู้จักสร้างสิ่งที่อำนวยความสุข ความสะดวกสบายดีกว่าแต่ก่อนมากมาย การรักษาโรค การป้องกันโรคก็ดีขึ้น ในสมัยก่อนมีโรคหลายอย่างรักษากันไม่ได้ ใครเป็นส่วนมากก็ตาย แต่ในปัจจุบันรักษาให้หายได้โดยไม่ยาก โลกในปัจจุบันแม้จะก้าวหน้ามากสักเพียงไร แต่

ก็ปรากฏว่าคนส่วนใหญ่ก็ยังมีความเดือดร้อน แม้ในถิ่นที่ไม่มีสงคราม ประชาชนมีการอยู่ดีกินดี แต่ความยุ่งยากหรือปัญหาต่าง ๆ ในสังคมก็ยังมีอยู่นั่นเอง ทั้งนี้เพราะอะไร ก็เพราะการแก้ปัญหาต่าง ๆ นั้น เราไม่ได้ทำกันให้ถูกจุด หลักความจริงขั้นมูลฐานมีอยู่ว่า ทุกอย่างเกิดจากใจ สำคัญที่ใจ คนที่จะมีสุขภาพทางร่างกายดี สุขสุภาพทางจิตต้องดีด้วย คนที่จะเป็นประโยชน์ต่อสังคม จิตใจต้องสูงด้วยคุณธรรม ความจริงขั้นมูลฐานมีอยู่เช่นนี้ เราจึงต้องพยายามพัฒนาจิตใจของคนให้ก้าวหน้าด้วยคุณธรรมด้วย การแก้ปัญหาต่าง ๆ จึงจะสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี แต่ขอให้สังเกตว่า เมื่อความเจริญทางวัตถุมีมาก คนทั้งหลายก็ใฝ่ฝันแต่จะแสวงหาวัตถุ เมื่อความโลภของคนทั้งหลายมีมากแต่ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องชีวิตมีน้อย เมื่อเป็นเช่นนี้การเบียดเบียนหรือการเอารัดเอาเปรียบกัน จึงได้ออกมาในรูปต่าง ๆ คนโง่ตกเป็นเหยื่อของคนฉลาด คนที่ไม่มีอำนาจตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของคนที่มีอำนาจ และนอกจากนี้สิ่งยั่วเย้า

ต่างๆ ที่ชักจูงให้คนเราเกิดตัณหาราคะก็มีมาก จนคนทั้งหลายควบคุมจิตใจของตัวเองไม่ได้ การละเมิดศีลธรรมกลายเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่มีอยู่อย่างแพร่หลายในสังคม ความขาดแคลนความยากจนแผ่ปกคลุมอยู่ทั่วไป แม้ในหมู่คนที่มีการศึกษาดี แม้ในหมู่คนที่ขยันทำมาหากินด้วยความซื่อสัตย์สุจริต นี่คือภาวะที่มีอยู่ทั่ว ๆ ไป ไม่เฉพาะแต่ในเมืองไทยแต่มีทั่วโลก การแก้ปัญหาของคนส่วนใหญ่ ก็มีแต่จะแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ซึ่งมันมีมาอยู่เรื่อย ๆ แก้กันไม่ค่อยไหว พอเรื่องนี้แก้ได้ ก็มีปัญหาอย่างใหม่มาให้แก้อีก คนส่วนใหญ่ไม่มีเวลาพอที่จะวางโครงการระยะยาว สำหรับความสุขของตน ถึงแม้ว่าบางคนจะคิดตั้งตัวมานานตั้งแต่เด็ก ขยันเรียนหนังสือจนได้สำเร็จสมความปรารถนาแล้วทำงานหาเงินและเดี๋ยวนี้ก็นับว่ามีกินมีใช้ ไม่เดือดร้อนเรื่องความเป็นอยู่และก็มั่นใจว่าจะไม่ยากจนไปจนตลอดชีวิต แม้บางคนจะประสบความสำเร็จเช่นว่านี้ก็ตาม ก็ขอให้เข้าใจว่า เขาก็ยังไม่มีโครงการระยะยาวสำหรับความสุขของตัวเองอยู่นั่นเอง

อย่ามองดูชีวิตเพียงชาติเดียว

การมองดูชีวิตแต่เพียงในระยะสั้น ๆ มุ่งแต่จะแก้ปัญหาเฉพาะหน้า คือสุดแต่แล้วในขณะนี้กำลังมีความเดือดร้อนในเรื่องอะไร ก็พยายามแก้ไขเรื่องนั้น ๆ ให้ผ่านพ้นไป การแก้ปัญหาแบบนี้ ย่อมไม่มีทางที่จะทำให้คนเรามีความสุขอย่างถาวรได้ เพราะชีวิตในปัจจุบันของคนเรามีความสัมพันธ์กับอดีตอย่างใกล้ชิด เช่นเดียวกับการกระทำเมื่อวานย่อมมีผลสืบเนื่องมาถึงวันนี้ และในทำนองเดียวกัน การกระทำในวันนี้ก็ย่อมจะมีผลสืบเนื่องไปถึงวันพรุ่งนี้ ชีวิตของคนเรา ไม่ใช่เพิ่งเริ่มต้นเมื่อตอนที่คลอดออกมาจากท้องแม่ และไปสิ้นสุดเพียงแค่ความตาย ต่อจากนี้ก็หมดเรื่อง ไม่มีอะไรสืบต่อ ไม่มีอะไรต้องรับผิดชอบ ความจริงไม่ใช่เช่นนี้

คนส่วนมากไม่รู้สึกตัวว่า การที่เราไม่เข้าใจเรื่องชีวิตของเราให้ตลอดสายนั้น มันเป็นภัยอันใหญ่หลวง มันเป็นต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความผิดพลาดในชีวิต ซ้ำแล้วซ้ำอีก และด้วยเหตุนี้เราจึงได้มีปัญหาเฉพาะหน้า

ดาหน้ากันเข้ามาไม่มีวันสิ้นสุด ความจริงชีวิตของคนเราในชาตินี้ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายนั้น ก็เปรียบเสมือนหนึ่งวันเวลาเพียงวันเดียวเท่านั้น ชีวิตในชาติที่แล้วก็เปรียบเหมือนเมื่อวันวาน และชีวิตในชาติหน้าก็เปรียบเหมือนวันพรุ่งนี้ ชีวิตของคนเรามีความสัมพันธ์กันตลอด เหมือนเมื่อวานวันนี้และพรุ่งนี้ซึ่งมีผลสืบเนื่องถึงกัน ถ้าเมื่อวานทำอะไรไว้ผิดพลาด วันนี้มันก็ต้องมีปัญหาที่จะต้องแก้ และถ้ายังแก้ไม่ได้ ปัญหาก็จะตกค้างไปถึงวันพรุ่งนี้ จะมีใครบ้างหนอที่รู้สึกตัวว่า การที่เราเกิดมาต้องประสบกับความยากจนอดอยาก ประสบกับปัญหายุ่งยากต่าง ๆ ในชีวิตนั้น ก็เป็นเพราะเรายังไม่ได้แก้ปัญหาของตัวเองให้สำเร็จลุล่วงมาตั้งแต่ชาติก่อน ๆ ปัญหาที่มีอยู่ทุกวันนี้ก็คือปัญหาตกค้างที่มีมานานหลายร้อยหลายพันชาติแล้วนั่นเอง เราส่วนมากมัวแต่ไปแก้ปัญหาปลีกย่อย ปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ เหมือนกับคนป่วยซึ่งต้นเหตุที่ทำให้ป่วยไม่ได้รักษา มัวแต่มาแก้อาการเจ็บป่วยที่มันเกิดขึ้นจากต้นเหตุนั้น ๆ เช่นการใช้ยาระงับปวดหรือการรักษาในส่วนที่เห็นว่าพอจะทำให้บรรเทาหรือหายได้ ซึ่งก็หายจริงแต่ก็ชั่วคราวเท่านั้น

ตัวเรามีมานานแล้วก่อนที่โลกนี้จะเกิดขึ้น

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วในตอนต้นว่า การแก้ปัญหาต่าง ๆ ถ้ามัวแต่จะแก้กันในทางวัตถุ จะทำได้สำเร็จก็เพียงชั่วคราวเท่านั้น ขอให้ดูตัวอย่างจากร่างกาย หมอเทวดาที่ไหนก็ไม่อาจจะป้องกัน หรือรักษาร่างกายไม่ให้เกิดความแก่ความเจ็บและความตายได้ ทุกคนควรจะรู้สึกว่า นี่คือข้อเท็จจริงสำหรับเหตุการณ์ทุกอย่างในทางวัตถุ แต่ตรงกันข้ามถ้าหากเราคิดจะรักษาจิตใจของตัวเอง ให้มีความสุขอยู่เสมอแล้ว มันเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ และอีกอย่างหนึ่ง การแก้ปัญหาชนิดที่แก้ไม่ได้เช่นความแก่ความเจ็บและความตายนั้น เราต้องมาแก้ไขที่จิตใจของตนเองจึงจะแก้ไขได้ คือพยายามศึกษาเรื่องชีวิตของตัวเองให้เข้าใจตลอด ตามหลักที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ จนกระทั่งมีความแน่ใจว่า ทุกอย่างเกิดจากใจ สำคัญที่ใจ ชีวิตที่แท้จริงนั้นอยู่เหนือความแก่ความเจ็บและความตาย ชีวิตที่แท้จริงนั้นไม่มีใครทำให้ตายได้ เพราะชีวิตของเราเกิดขึ้นจากความต้องการของเราเอง เมื่อต้องการมีชีวิต ชีวิตจะต้องมี

อยู่ตลอดไป ตัวเราเป็นพระเจ้าแห่งตัวเราเองมานานแล้วก่อนที่โลกนี้จะเกิดขึ้น และก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้จะเกิดขึ้น และยังจะต้องมีต่อไปอีกชั่วนิรันดร์ ชีวิตในปัจจุบันย่อมสืบเนื่องมาจากอดีต และการกระทำในปัจจุบันก็จะมีผลสืบต่อไปถึงอนาคต เพราะฉะนั้นการแก้ปัญหาชีวิตใด ๆ ก็ตาม จะต้องนึกถึงเรื่องอดีต และจะต้องนึกถึงอนาคตด้วย

อันที่จริงถ้าเราได้ศึกษาเรื่องชีวิตในปัจจุบันนี้ตามหลักปฏิจจสมุปบาทให้เข้าใจอย่างท่องแท้แล้ว การที่จะรู้เรื่องอดีตและอนาคตด้วยปัญญาของตัวเองนั้น เป็นสิ่งที่ทุกคนทำได้ การศึกษาเรื่องชีวิตตามหลักชีวิทยาช่วยให้เราเข้าใจเรื่องชีวิตแม้จะละเอียดและถูกต้องสักเพียงใด มันก็เป็นความจริงแต่เพียงด้านเดียว คือในด้านรูปธรรม ไม่ใช่ความจริงทั้งหมด เพราะในด้านนามธรรมยังไม่รู้ และส่วนที่นักชีววิทยารู้กันนั้นก็ยังไม่ใช่ส่วนสำคัญของชีวิต ซึ่งเราจะสังเกตได้ว่า นักวิทยาศาสตร์ในทางชีววิทยายังไม่มีใครประกาศทฤษฎีออกมา

ว่า ชีวิตทั้งหลายเกิดจากวิญญาณ ทั้งนี้ก็เพราะนักวิทยาศาสตร์ทั้งหลายใช้ความรู้แต่ในทางประสาทสัมผัสเป็นเครื่องมือค้นคว้าหาความจริง นักวิทยาศาสตร์ยังไม่รู้ว่า ถ้าเราพยายามฝึกสมาธิให้สูงจนกระทั่งพ้นจากอิทธิพลของประสาทสัมผัส คืออย่างน้อยต้องได้ทุติยฌาน ซึ่งในฌานขั้นนี้ไม่มีความนึกคิด จึงจะสามารถมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องชีวิตลึกซึ้งขึ้น อย่าลืมว่า ความนึกคิดทุกอย่างเป็นผลมาจากประสาทสัมผัส และประสาทสัมผัสนั้นให้ความรู้ที่จำกัดมาก และถึงแม้ทางวิทยาศาสตร์จะสามารถสร้างเครื่องมือ ช่วยให้ขอบเขตของประสาทสัมผัสมีประสิทธิภาพสูงขึ้น เช่นสร้างกล้องจุลทัศน์ซึ่งทำให้เห็นชีวิตที่เล็กที่สุด ซึ่งไม่อาจจะมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าอย่างนี้เป็นต้นได้ก็ตาม แม้กระนั้นก็ยังมีความจริงอีกมากมาย ซึ่งประสาททั้งหลายเท่าที่เรามีอยู่ไม่สามารถจะมองเห็นหรือสัมผัสได้ เพราะฉะนั้นจะไปเชื่อแต่ในสิ่งที่ตามองเห็นหรือหูได้ยิน หรือสิ่งที่สามาถรจะสัมผัสได้เท่านั้นได้อย่างไร

การศึกษาเรื่องชีวิตที่จะทำให้เรารู้ได้ถูกต้องตามความเป็นจริงนั้น จะไปอาศัยแต่ความรู้ทางประสาทสัมผัสอย่างเดียว

ไม่ได้ เราจะต้องพยายามฝึกเข้าสมาธิให้ได้ลึกจนกระทั่งเราสามารถที่จะเอาความรู้จากภายใน ซึ่งเป็นความรู้ที่อยู่นอกเหนือประสาทสัสผัสออกมาใช้ด้วย นักศึกษาส่วนมากยังไม่รู้ว่า จิตใจส่วนลึกของคนเรานั้นสามารถที่จะให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องชีวิตได้อย่างแจ่มแจ้งทุกแง่ทุกมุม แม้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องวัตถุ เรื่องสากลจักรวาลและเรื่องอื่นๆ ทั้งหมด จิตใจส่วนลึกก็สามารถที่จะบอกให้เรารู้ได้ เพราะผู้ที่ฝึกสมาธิได้ขั้นสูงสุดคือได้สมาบัติ ๘ หรืออย่างน้อยจะต้องได้จตุตถฌาน จะมีญาณพิเศษเกิดขึ้นหลายอย่าง เช่นหูทิพย์ ตาทิพย์ซึ่งทำให้มองเห็นโอปปาติกะทั้งหลายได้ หรือสามารถสร้างกายทิพย์ขึ้นมาได้ ระลึกชาติได้อย่างนี้เป็นต้น ความรู้ในระดับนี้ไม่ใช่สิ่งที่ผิดวิสัยธรรมดาหรือเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ และที่สำคัญที่สุดก็คือ ถ้าหากเรายังไม่ยอมรับความรู้ในระดับที่อยู่ นอกเหนือประสาท-สัมผัสนี้ เราก็ไม่มีทางที่จะเข้าใจเรื่องชีวิตตามความเป็นจริง และโดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ เมื่อเราศึกษาเรื่องชีวิตตามหลักที่พระพุทธเจ้าได้สอนไว้ ตราบใดที่เรายังไม่ยอมรับ

ว่าความรู้ที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัสนี้มีจริง ก็เป็นอันรับรองได้ว่า แม้เราจะพยายามศึกษาสักเพียงไร เราก็ไม่อาจเข้าใจได้ การที่เราไม่ยอมรับความรู้ในระดับอภิญญานี้ท่านเคยคิดบ้างหรือเปล่าว่า มีความหมายเท่ากับเราไม่เชื่อพระพุทธเจ้า และไม่มีทางที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยได้เลย มีนักศึกษาในทางพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนไม่น้อยที่ไม่เชื่อว่า พระพุทธเจ้าสามารถที่จะระลึกชาติได้ ไม่เชื่อว่าพระ-พุทธเจ้าทรงมีหูทิพย์ตาทิพย์ ทรงอ่านใจคนอื่นได้ เพราะเขามองไม่เห็นว่า จะเป็นไปได้อย่างไร มันเป็นการผิดวิสัยธรรมดา ข้าพเจ้าขอยืนยันอีกครั้งหนึ่งว่า ตราบใดที่เรายังไม่ยอมรับความรู้ในระดับที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัสว่ามีจริง ก็เป็นการบ่วยการที่เราจะไปทุ่มเทศึกษาเรื่องชีวิต เพราะถึงจะศึกษาอย่างไร โดยวิธีไหน จากตำราอะไรก็ไม่มีทางที่จะรู้ความจริงแท้ ๆ ของชีวิตได้ ถึงแม้จะมีความรอบรู้ในเรื่องชีวิตกว้างขวาง เช่นอย่างนักชีววิทยาผู้รอบรู้แต่ก็เป็นความรู้ของคนตาบอดเท่านั้น คนที่ตาบอดมาแต่กำเนิด ถึงจะรู้มากสักเพียงไร ก็ยังมีสิ่งที่ตนไม่รู้อีกมากมายหลายร้อยหลายพัน

เท่า และแม้สิ่งที่ตนเองรู้อยู่แล้ว ก็เชื่อได้ว่าไม่มีอะไรแจ่มแจ้งจริง ๆ และจะต้องมีการเข้าใจผิดปะปนอยู่อย่างมาก-มายอีกด้วย

ทุกคนมีปัญหาตกค้างมาจากชาติก่อน ๆ

เพราะเหตุที่คนทั้งหลายไม่ยอมรับความรู้ ในระดับที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัส เพราะฉะนั้น คนทั่วไปจึงไม่อาจจะรู้ว่าความจริงเราเคยมีชีวิตมานานแล้ว ก่อนที่โลกนี้จะเกิดขึ้น และปัญหาต่าง ๆ ที่เราพยายามแก้กันอยู่ในปัจจุบันนี้ก็ล้วนแล้วแต่เป็นปัญหาที่ตกค้างมาตั้งแต่ชาติก่อน ๆ ทั้งสิ้น และถ้าหากในปัจจุบันนี้ยังแก้ไขไม่ได้ ปัญหาเหล่านั้นก็จะตกค้างไปถึงชาติหน้าต่อ ๆ ไปอีก เช่นคนที่ทำบาปในปัจจุบันเขาเลิกไม่ได้ อดทำไม่ได้ ก็เพราะเขาเคยทำอย่างนี้มาแล้วในชาติก่อน ๆ และเมื่อชาติที่แล้วมานั้นเขาก็ยังไม่ตั้งใจว่าจะเลิก หรือแม้ตั้งใจว่าจะเลิก แต่เมื่อยังเลิกไม่ได้ เกิดมาชาตินี้ เขาก็ต้องมาทำอีก ในทำนองเดียวกัน ความทุกข์ทั้งหลายโดยเฉพาะคือความทุกข์ทางจิตใจ ไม่มีใครค่อยคิดกันว่า ความทุกข์อันไหนถ้าเรายังเอาชนะไม่ได้ ความทุกข์

อันนั้นก็ยังจะต้องติดตามสืบต่อไปถึงชาติหน้าอีก ไม่มีวันสิ้นสุด ตราบใดที่เรายังเอาชนะมันไม่ได้ มันก็จะต้องมีอยู่เสมอ และการแก้ปัญหาในเรื่องความทุกข์นั้น ถ้าหากไม่แก้ที่ต้นเหตุซึ่งมันมีอยู่ในจิตใจของเราเอง ความทุกข์ก็ยังจะต้องมีอยู่ตลอดไป ตัวอย่างง่าย ๆ เช่นถ้ามีใครมาทำให้เราโกรธ เราเป็นต้องโกรธทุกครั้ง ไม่เคยเอาชนะได้เลย นี่ก็หมายความว่า ความโกรธจะต้องติดตัวเราไปทุก ๆ ชาติ ถ้าของหายหรือเราเกิดพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งของอันเป็นที่รักเมื่อไรเราเป็นต้องเสียใจทุกครั้ง ก็หมายความว่าความเสียใจจะต้องมีอยู่ตลอดไป การแก้ปัญหาใด ๆ ก็ตามถ้าเราจะจำกัดแต่เพียงชาติเดียว จะไม่มีทางแก้ปัญหาได้สำเร็จเป็นอันขาด คนที่คิดสั้น ๆ แบบนี้มักจะเข้าใจว่า เมื่อเราตายปัญหาทุกอย่างก็จะสิ้นสุด แต่ความจริงมันไม่ใช่เป็นอย่างนั้น คนที่ทำบาปอยู่ในขณะนี้ ถึงแม้ตลอดชีวิตนี้จะไม่ได้รับผลจากบาปนั้นโดยตรง แต่ต่อไปในชาติหน้า ไม่วันใดก็วันหนึ่ง กรรมที่ตัวเองได้ทำไว้นั้นจะต้องให้ผลอย่างแน่นอน และเมื่อไม่รู้เรื่องชาติหน้า ก็มักจะทำความชั่วไว้มาก เมื่อทำความชั่ว

เอาไว้มาก นิสัยก็เสีย และลองคิดดู คนที่เกิดมานิสัยไม่ดีมาตั้งแต่เกิดนั้น จะต้องใช้เวลานานเท่าใดกว่าจะแก้นิสัยอันนั้นได้ และถ้าหากยังแก้ไม่ได้ ความเดือดร้อนก็จะต้องมีอยู่ตลอดไป ซึ่งไม่เฉพาะในชาตินี้เท่านั้น แต่จะมีตลอดไปทุกชาติ เช่นคนที่มีนิสัยชอบโกหก ชอบโกง ชอบเอาเปรียบ หรือคนที่มีนิสัยขี้วิตกกังวล มีความหวาดกลัวแม้กระทั่งในเหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ หรือคนที่มีนิสัยชอบทำอะไรตามอารมณ์ ตกเป็นทาสของสิ่งแวดล้อมได้ง่าย บังคับตัวเองไม่ให้ทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่ค่อยได้ บุคคลประเภทนี้กว่าจะแก้นิสัยได้ต้องใช้เวลานาน แม้เขาจะได้ยอมรับแล้วว่านิสัยเหล่านี้ไม่ดีและตั้งใจอย่างเด็ดขาดว่าจะต้องแก้ แต่ถึงกระนั้นก็ยังต้องใช้เวลานานกว่าจะแก้ไขได้ นี่แหละคือโทษของการปล่อยให้ความชั่วมันเกิดขึ้นบ่อย ๆ และเป็นมานานแล้ว ไม่ทราบว่ากี่ร้อยกี่พันชาติ

ผู้ที่รู้ความจริงของชีวิตย่อมหมดความกังวล

ตามหลักพระพุทธศาสนา ถือเป็นกฎตายตัวทีเดียวว่า ถ้าหากผู้ใดรู้ความจริงของชีวิตอย่างถ่องแท้แล้ว เขาจะไม่มีความกลัว หรือความกังวลใด ๆ เหลืออยู่เลย

ฉะนั้นในเมื่อนักชีววิทยาผู้รอบรู้ในเรื่องชีวิตต่างๆ แต่ก็ยังกลัวตาย ยังเป็นห่วงตัวเอง ยังมีความวิตกกังวลต่าง ๆ นั่นคือข้อพิสูจน์ว่า ยังไม่เข้าใจเรื่องชีวิตของตัวเอง ในเมื่อแม้แต่เรื่องของตัวเองยังไม่รู้จริงแล้ว เรื่องของชีวิตอื่น ๆ คือชีวิตสัตว์และชีวิตพืชทั้งหลาย เขาจะรู้ความจริงได้อย่างไร *แท้ที่จริงนักชีววิทยาผู้เชี่ยวชาญนั้น ถ้าหากยังเข้าใจว่าชีวิตทั้งหลายเกิดขึ้นมาตามธรรมชาติ คือเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของวัตถุอย่างที่เขาค้นพบ ยังไม่เข้าใจว่าชีวิตทั้งหลายเอากำเนิดมาจากวิญญาณ ยังไม่เข้าใจว่ากฎเกณฑ์ของชีวิตหรือธรรมชาติของชีวิตแต่ละชนิดนั้นขึ้นอยู่กับวิญญาณที่สร้างชีวิตนั้น ๆ ยังไม่เข้าใจว่าตัวธรรมชาติที่เขาพูดถึงบ่อย ๆ นั้นความจริงก็คือวิญญาณนั่นเอง ถ้าหากเขาไม่เข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้ก็เท่ากับเขายังรู้อะไรไม่มากนัก* มันเป็นการเสียเวลาโดยใช่เหตุและก็เสียเวลากันมานานแล้วนับเป็นศตวรรษ ๆ ที่นักศึกษาทั้งหลายมัวแต่จะแสวงหาความรู้โดยอาศัยประสาทสัมผัส วิธีนี้มีแต่จะสร้างความหลงผิดให้มากขึ้น และซับซ้อนยิ่งขึ้น คนทั้งโลกตกอยู่ในความทุกข์ ก็เพราะความไม่เข้าใจเรื่องของตัวเอง การแก้ไขความทุกข์อย่างที่ทำกันอยู่ทั่วโลกนั้น

มันไม่ผิดอะไรกับวิธีการของคนตาบอดคลำทาง เพื่อที่จะเดินไปยังจุดหมายที่ตนต้องการ ซึ่งเขาอาจจะไปถึงได้ แต่ก็ไปอย่างเชื่องช้า และก็ภายในขอบเขตสั้น ๆ ถ้าหากจะต้องเดินทางไกลกันมาก ๆ แล้วไปไม่ได้ ความก้าวหน้าของโลกในปัจจุบันที่เราคิดว่าก้าวหน้าขึ้นมากนั้น ความเป็นจริงแล้วยังก้าวไปได้ไม่เท่าไรเลย ยังมัวงุ่มง่ามเสียด้วยซ้ำไป และข้อที่น่าสังเกตก็คือโลกยิ่งเจริญขึ้น ความเดือดร้อนก็ยิ่งมีมากขึ้น ทั้งนี้ก็เพราะโลกยังใช้วิธีการของคนตาบอดคลำทางเพื่อจะไปยังจุดหมายที่ต้องการ

ข้าพเจ้าขอพูดอีกครั้งหนึ่งว่า ถ้าหากเราเข้าใจเรื่องของชีวิตถูกต้องจริง ๆ แล้ว เหตุการณ์ทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นความแก่ความเจ็บความตาย หรือการผิดหวังใด ๆ ก็ตาม จะไม่สามารถก่อให้เกิดความทุกข์ได้เลยเป็นอันขาด ขอได้โปรดศึกษาข้อความดังต่อไปนี้ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า :—

เราทั้งหลายเป็นสุขจริงหนอ เพราะเราทั้งหลายไม่มีความกังวล เราทั้งหลายมีปีติเป็นอาหาร เหมือนเหล่าเทพอาภัสสระ

เราทั้งหลายเป็นสุขจริงหนอ เพราะในเมื่อมนุษย์ทั้งหลายเขามีเวรต่อกัน แต่เราทั้งหลายไม่มีเวรกับใคร

เราทั้งหลายเป็นสุขจริงหนอ เพราะในเมื่อคนทั้งหลายมีความเร่าร้อนภายใน แต่เราทั้งหลายไม่มีความเร่าร้อนภายใน

เราทั้งหลายเป็นสุขจริงหนอ เพราะในเมื่อคนทั้งหลายมีแต่การขวนขวายกันไม่หยุด แต่เราทั้งหลายไม่มีการขวนขวาย (คือเป็นคนอิ่มเต็มที่แล้ว ไม่อยากได้อะไรอีกต่อไป)

พุทธพจน์ดังที่อ้างมานี้ พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระ-อรหันต์ ไม่ได้ตรัสกับคนธรรมดา และจากพุทธพจน์ดังที่กล่าวมานี้ จะทำให้เราเห็นได้ชัดว่า บุคคลที่เข้าใจเรื่องชีวิตอย่างแจ่มแจ้งตามความเป็นจริงทุกแง่ทุกมุม คือไม่มีอวิชาเหลืออยู่ในสันดานเลยนั้น ย่อมเป็นผู้มีความสุขอยู่เสมอ ไม่ว่าคนในโลกเขาจะยุ่งยาก เขาจะเดือดร้อน เขาจะ

มีความทุกข์ทรมานอย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ที่เข้าใจเรื่องชีวิตดีแล้วจะไม่เป็นทุกข์ไปตามสิ่งแวดล้อม

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาในตอนต้นว่า คนที่จะมีความชื่นบานอยู่เสมอ ไม่ว่าจะมีเหตุการณ์อันร้ายแรงอะไรเกิดขึ้นนั้น ก็ต่อเมื่อจะต้องศึกษาเรื่องของชีวิตตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง เพราะฉะนั้นในลำดับต่อแต่นี้ไป ขอให้เรามาศึกษาเรื่องของความทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในเรื่องอริยสัจเสียก่อน

ความทุกข์ที่มองไม่ค่อยเห็น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ความเกิดเป็นความทุกข์ ความแก่ก็เป็นความทุกข์ ความตายก็เป็นความทุกข์ การประสบสิ่งที่ไม่รักก็เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สมความปรารถนาก็เป็นทุกข์" ในบรรดาความทุกข์ต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าตรัสมานี้ ความเกิดเป็นความทุกข์ รู้สึกเห็นจริงได้ยาก เพราะคนเราเมื่อเกิดมาแล้วก็มีความพอใจที่จะมีชีวิตอยู่ และตอนที่กำลังเกิดเป็น

ทุกข์อย่างไรเราก็จำไม่ได้ แม้เราจะเคยเห็นเด็กที่อยู่ในท้องแม่ แต่เราก็ไม่รู้สึกว่าเมื่อตอนที่เราอยู่ในท้องแม่เป็นทุกข์ เด็กที่กำลังคลอดออกมาแม้เราจะเคยเห็น แต่เราก็ไม่รู้สึกว่าเป็นทุกข์ กลับจะมีความดีใจที่เห็นเด็กเกิดมา เพราะฉะนั้นจึงเป็นการยากที่จะรู้สึกว่าการเกิดเป็นความทุกข์

จริงอยู่เราอาจจะคิดตามเหตุผลว่าการอยู่ในท้อง หรือการคลอด มันเป็นทุกข์อย่างนั้นอย่างนี้ แต่เพราะเหตุที่เราจำไม่ได้ ความรู้สึกประทับใจในตอนนั้นก็ไม่มี เพราะฉะนั้นจึงเป็นการยากมากที่จะรู้สึก มันไม่เหมือนกับสมมติว่าเราเคยพบเสือกลางป่าหรือเคยถูกงูวิ่งไล่ หรือพบสัตว์ร้ายอะไรก็ตามซึ่งทำให้เรากลัวมาก เพราะตกอยู่ในอันตรายแทบจะเอาชีวิตไม่รอด ความกลัวเหล่านี้จะประทับใจ นึกขึ้นมาทีไรก็ยังรู้สึกกลัว ไม่อยากที่จะพบเหตุการณ์เช่นนั้นอีก แต่เมื่อพูดถึงการเกิดซึ่งก็น่ากลัวไม่น้อยเลย แต่เราจะไม่รู้สึกกลัวเลย ในเมื่อในขณะนี้เรากำลังมีความสุข เพราะฉะนั้นจึงเป็นการยากมากที่จะรู้สึกเห็นด้วย ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าความเกิดเป็นความทุกข์

ความแก่เป็นความทุกข์ ถ้าหากขณะนี้เรายังเป็นหนุ่มเป็นสาว เราจะไม่รู้สึกเลยว่าความแก่เป็นความทุกข์ ถึงแม้เราจะเคยเห็นคนแก่ว่ามีความลำบากมาก มีแต่ความเหี่ยวแห้ง เรี่ยวแรงไม่ค่อยมี หาความงามก็ไม่ได้ โรคภัยไข้เจ็บก็เบียดเบียนอยู่เสมอ แต่ในเมื่อเรายังอยู่ห่างไกลจากความแก่ เราก็ยังไม่รู้สึกว่าความแก่เป็นความทุกข์ คนที่จะรู้สึกจริง ๆ ก็คือคนแก่เท่านั้น

ความตายเป็นความทุกข์ คนเราจะรู้สึกก็ต่อเมื่อตัวเองอยู่ในเหตุการณ์ที่ทำให้แน่ใจว่าตัวเองจะต้องตายในไม่ช้าเท่านั้น จึงจะรู้สึกว่าความตายเป็นความทุกข์ และจะรู้สึกได้อย่างชัดเจนทีเดียวว่า ความกลัวตายเป็นความทุกข์ที่ทรมานอย่างแสนสาหัส ตราบใดที่ยังปลงไม่ตก ความกลัวตายจะทรมานทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ ไม่มีกำลังใจที่จะทำอะไร คนเราจะรู้สึกว่าความตายเป็นความทุกข์ก็ต่อเมื่อตนเองรู้แน่ว่าจะต้องตายในไม่ช้า และปลงไม่ตกเท่านั้น

ความทุกข์ทั้งสามอย่างตามที่กล่าวมา คนทั่ว ๆ ไปไม่อาจจะนำมาใช้เป็นบทฝึกหัดเพื่อเตือนสติ ให้คิดทำความดี

หรือเตือนให้คิดแก้ไขเพื่อที่จะเอาชนะความทุกข์ทั้งสามอย่างนี้ เนื่องจากคนส่วนมากไม่ค่อยจะรู้สึก เพราะความเกิดก็เป็นเหตุการณ์ที่ผ่านมานานแล้ว ส่วนความแก่และความตายก็ยังเป็นเหตุการณ์ที่อยู่ไกล เพราะฉะนั้นความทุกข์เหล่านี้จะขอผ่านไปก่อน

ความทุกข์ที่ทรมานใจคนเราอยู่เสมอ

การประสบสิ่งที่ไม่รักเป็นความทุกข์ ความทุกข์อันนี้เป็นเหตุการณ์ที่เกิดบ่อยในชีวิตประจำวัน เช่นบ้านสกปรกรกรุงรังไม่มีระเบียบ เห็นแล้วย่อมไม่สบายใจ ลูกที่ซนเกินไปห้ามไม่ฟัง หรือขี้เกียจเรียนหนังสือ หนีโรงเรียน หรือเกิดจากความเจ็บป่วย หรือเมื่อเห็นลูกอดอยาก เสื้อผ้าไม่ค่อยจะมีใส่ หรือการอยู่ร่วมกับคนที่ไม่ถูกกัน หรือมีคนคอยแกล้งอยู่เสมอ เหตุการณ์ต่าง ๆ ในทำนองนี้เป็นสิ่งที่คนเราไม่ชอบ ไม่อยากพบ แต่ก็มักจะหลีกเลี่ยงกันไม่พ้น ในเมื่อเหตุการณ์บังคับให้ต้องพบก็จะเกิดความไม่สบายใจ กลุ้มใจ หรือบางทีก็เกิดความโกรธ เกิดการทะเลาะวิวาท การ

ประสบสิ่งที่ไม่รักเป็นความทุกข์ เรื่องนี้คนส่วนมากเข้าใจดี เพราะมันเกิดบ่อย บางคนพอตื่นนอนขึ้นมาก็พบแต่สิ่งที่ก่อให้เกิดความรำคาญหรือก่อให้เกิดความโกรธ ก่อให้เกิดความไม่พอใจตั้งแต่เช้า บางคนเป็นคนขี้บ่นหรือชอบว่าคนนั้นคนนี้ จนกลายเป็นนิสัย คนประเภทนี้ก็คือคนที่พบกับสิ่งที่ไม่รักบ่อย ๆ จนพื้นข้างในเสียกลายเป็นโรคประสาท เห็นอะไรที่ไม่ถูกใจแม้เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็รำคาญไปเสียหมด ความทุกข์ในทำนองนี้เราพบกันบ่อยที่สุด นับว่าเป็นความทุกข์ที่ทรมานใจคนเรามากที่สุด

การพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นความทุกข์ อันที่จริงทุกข์ข้อนี้กับทุกข์ข้อที่กล่าวมามีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เพราะการประสบสิ่งที่ไม่รักก็คือการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ถึงแม้ว่าจะไม่ใช่เป็นการจากสิ่งที่รักโดยตรงก็ตาม เช่นเรามองดูกับข้าวในสำรับแล้วเบื่อ เพราะไม่มีอาหารที่ถูกใจ หรือเมื่อมองดูเสื้อผ้าที่ตนเองชอบไม่มี นั่นก็หมายถึงการไม่ได้สิ่งที่ชอบนั่นเอง ซึ่งถ้าจะพูดอีกแง่หนึ่งก็คือการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เป็นแต่มันยังไม่ได้แสดงตัวออกมาอย่างชัดเจน

มันไม่เหมือนกับเมื่อคู่รักของเราต้องจากไป หรือพ่อแม่ตายจาก ของที่รักหายไป บ้านถูกไฟไหม้ ข้าวของเสียหาย เหตุการณ์ทำนองนี้ก็คือการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เมื่อเรารู้ตัวว่าจะต้องตายในไม่ช้าและเกิดความทุกข์ นี่ก็คือการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เพราะคนเราย่อมรักชีวิตไม่อยากตาย แต่ก็จำต้องตาย และจะต้องพลัดพรากจากพ่อแม่ลูกเมีย และคนอื่นที่เรารัก ถ้ายิ่งรักมากเป็นห่วงมาก ความกลัวตายก็ยิ่งมีมาก เช่นอย่างในกรณีที่พ่อแม่รู้ตัวว่าจะต้องตายจากลูกซึ่งยังเล็กอยู่ ยังช่วยตัวเองไม่ได้ และไม่มีใครที่ตนเองแน่ใจว่าจะให้ความสุขแก่ลูกได้ ในกรณีเช่นนี้พ่อแม่ที่กำลังจะตายจะรู้สึกว่าทรมานใจมาก เพราะความเป็นห่วงลูก เพราะการที่จะต้องพลัดพรากจากลูกไป คนที่กลัวเสียชื่อ กลัวเงินจะหาย กลัวคนอื่นจะหลอก หรือกลัวจะถูกขโมย ความกลัวที่ว่านี้ก็มาจากความรู้สึกที่ว่า ตนเองจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความทุกข์ดังที่กล่าวมานี้ เห็นได้ชัดว่าทรมานใจคนเราไม่ใช่เล็กน้อยและเกิดบ่อยที่สุด

ปรารถนาสิ่งใดไม่สมหวัง ไม่ได้ดังใจปรารถนา หรือปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สักที รอคอยแล้วก็รอคอยอีกจนกระทั่งหมดกำลังใจ หมดหวัง ความทุกข์อันนี้ก็เกิดบ่อย และทรมานใจคนไม่ใช่เล็กน้อยเหมือนกัน การรอคอยคนที่เรารักซึ่งยังไม่มาตามเวลานัด พ่อแม่ที่รอคอยลูกกลับจากโรงเรียนหรือกลับจากเที่ยว ซึ่งไม่มาตามเวลาที่เคยมาหรือที่บอกเอาไว้ คนที่เคยประสบมาแล้วจะรู้ได้อย่างดีว่ามันทรมานใจเพียงไร หรือของอะไรที่เราอยากได้แต่ยังมาไม่ถึงตามเวลาที่เราคิดว่ามันควรจะมาแล้ว นี่ก็เหมือนกันเป็นเหตุการณ์ที่เกิดบ่อยในชีวิตประจำวัน

ความทุกข์ทั้งสามอย่าง คือ การประสบสิ่งที่ไม่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สมความปรารถนา ความทุกข์เหล่านี้เป็นความทุกข์ที่เกิดบ่อย แต่คนเราก็มีความรู้น้อยมากเกี่ยวกับเรื่องความทุกข์เหล่านี้ มันเหมือนกับคนสมัยก่อนที่ไม่มีความรู้เรื่องโรคภัยไข้เจ็บ เช่นเป็นหวัดกันบ่อย ๆ แต่ก็ไม่รู้ว่ามันเป็นเพราะอะไร และทำอย่างไรจึงจะป้องกันไม่ให้เป็นหวัดได้ แต่เดี๋ยวนี้เรารู้กัน

ดีว่ามันเกิดจากอะไร จะรักษาอย่างไร จะต้องป้องกันอย่างไร ขอให้สังเกตว่าสมัยก่อนเขาก็บอกว่าเขารู้เรื่องนี้เหมือนกัน แต่เมื่อฟังดูแล้วจะเห็นว่า เขาอยู่ห่างไกลจากความเป็นจริงมากในทำนองเดียวกัน คนทุกวันนี้ทั้งที่มีการศึกษาดี มีความรู้ในเรื่องต่าง ๆ มากมาย แต่เมื่อพูดถึงความทุกข์ดังที่กล่าวมานี้ พูดได้ว่าน้อยคนมากที่จะรู้จักมันจริงๆ เพราะถ้าเรารู้จักมันจริง เราก็คงจะป้องกันและแก้ไขไม่ให้ความทุกข์ที่ว่านี้เกิดขึ้นมากมายเหมือนอย่างที่เป็นกันอยู่ทุกวันนี้ การที่คนสมัยปัจจุบันเป็นโรคประสาทกันมาก นั่นคือข้อพิสูจน์ที่บอกให้เรารู้ว่า คนส่วนใหญ่ยังไม่รู้เรื่องความทุกข์เหล่านี้จริง และการศึกษาดังที่เรามีกันอยู่ทุกวันนี้ ทั้งที่เรามีบัณฑิตกันมากมาย แต่ก็ไม่อาจจะช่วยตัวเราเองให้พ้นจากความทุกข์ที่ว่านี้ได้ ก็แสดงให้เห็นว่าเรายังศึกษากันไม่ถูกทาง ความจริงถ้าหากเราได้ศึกษาเรื่องอริยสัจในทางที่ถูกต้องและเข้าใจดีแล้ว ความทุกข์ทั้งหมดดังที่กล่าวมานั้นมันก็จะคล้าย ๆ กับโรคหวัด หรือโรคอะไรที่เป็นกันบ่อย แต่เดี๋ยวนี้เราสามารถป้องกันและรักษาได้ดี แต่กับคนสมัยโบราณแล้วเป็นเรื่องที่เขาไม่รู้ เพราะ

การศึกษาเกี่ยวกับเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ได้กระทำกันเหมือนอย่างปัจจุบัน

พระพุทธเจ้าได้สรุปเรื่องความทุกข์ไว้ว่า เมื่อกล่าวโดยย่อแล้ว ตัวเองเป็นทุกข์ก็เพราะตัวเอง ซึ่งคำพูดประโยคนี้ข้าพเจ้าถอดความมาจากสำนวนในคัมภีร์ว่า โดยย่อเบญจขันธ์ ซึ่งเป็นที่ตั้งของอุปาทานเป็นทุกข์

ความทุกข์ที่ถูกมองข้าม

ในหัวข้ออริยสัจยังมีอีกตอนหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส และอุปายาส เป็นทุกข์ โสกะแปลว่าความเศร้าโศก ความเสียใจ ความเหี่ยวแห้ง ความหงอยเหงา ปริเทวะ แปลว่าการร้องไห้ การคร่ำครวญ หรือการตีอกชกหัวในเวลาที่เกิดความโศก ทุกขะในที่นี้หมายถึงความทุกข์ทางกาย คือเป็นความทุกข์ที่เกิดจากการเจ็บป่วย หรือเกิดจากการตรากตรำทำงาน หรือเกิดจากร้อนจัดหนาวจัด หรือเกิดจากความหิวกระหาย เกิดจากการปวดอุจจาระปัสสาวะอย่างนี้เป็นต้น ขอให้สังเกตว่า คำว่าทุกขะ อาจจะหมายถึงทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางใจก็ได้ แต่ถ้าคำนี้มาคู่กับโสกะ ปริเทวะ ซึ่งเป็นทุกข์ทางใจ คำนี้

จะหมายถึงทุกข์ทางกายโดยเฉพาะ โทมนัส แปลว่าความขุ่นเคือง หรืออาจจะแปลว่าความน้อยใจความไม่พอใจก็ได้ เพราะโดยปกติโทมนัสจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อประสบสิ่งที่ไม่พอใจ ถ้าหากจะต้องพลัดพลากจากสิ่งที่รักหรือผิดหวัง ก็จะเกิดโสกะปริเทวะ ส่วนอุปายาสก็หมายถึงโทมนัสนั่นเอง เป็นแต่มีความหมายรุนแรงกว่า คือถึงขนาดกลุ้มใจหรือคับแค้นใจมาก เช่นเดียวกับความเสียใจ ถ้ารุนแรงก็เกิดปริเทวะ

ความทุกข์เหล่านี้ข้าพเจ้ากล่าวว่าเป็นความทุกข์ที่ถูกมองข้าม ก็เพราะว่าคนส่วนมากไม่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องความทุกข์เหล่านี้เลย ทั้งที่มันเกิดบ่อยที่สุดแต่แล้วกลับไม่รู้ ทั้งนี้ก็เพราะเรามองข้ามมันไปไม่ดูเข้าไปในจิตใจของตน เช่นในเวลาที่เกิดของหายเกิดความเสียใจ แทนที่เราจะมองเห็นโทษของความเสียใจที่เกิดขึ้นว่ามันคือยาพิษ ทุกครั้งที่มันเกิดมันหมายถึงเรากินยาพิษเข้าไปสะสมอยู่ในจิตใจ และถ้าเกิดบ่อย ๆ ก็หมายถึงว่า ยาพิษที่สะสมนั้นมีมากขึ้น คือแทนที่เราจะมองเห็นถึงภัยอันตรายของความเสียใจที่เกิด และมองเห็นเหตุแห่งความเสียใจซึ่งมันอยู่ในใจของเรานั่นเอง แต่เรากลับไปมองดูที่เหตุการณ์ภายนอก เช่นถ้าเราเสียใจเพราะของ

หาย เราก็ไปสนใจแต่วิธีที่จะไม่ให้ของหายอีกต่อไป หรือสนใจวิธีที่จะเอาคืน ท่านจงคิดดู วิธีการเหล่านี้เป็นเรื่องใหญ่โตมาก ตำรวจและศาลเกิดขึ้น ก็เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดของหายเพราะการลักขโมย หรือการทำลายทรัพย์สินการโกงการเอาเปรียบ บางทีเราต้องลงทุนซื้ออาวุธ ต้องทำบ้านให้แข็งแรง และอะไรอีกหลายอย่างเพื่อป้องกันของหาย แต่แล้วเราก็จะพบว่า ไม่มีใครเลยในชีวิตที่จะไม่มีของหาย ไม่ถูกโกง ไม่ถูกขโมย ไม่ถูกเอาเปรียบ ทุกคนต้องประสบเหตุการณ์ที่ว่านี้ไม่มากก็น้อย เราสนใจแต่เรื่องภายนอกสนใจแต่เรื่องที่มองเห็นด้วยตา แต่เรื่องที่เกิดขึ้นในใจ เราสนใจกันน้อยมาก

ทุกคนไม่ต้องการความทุกข์ และก็ดิ้นรนกันไปต่าง ๆ เพื่อที่จะหนีทุกข์ แต่แล้วก็หนีไม่พ้น เพราะเราแสวงหาวิธีพ้นทุกข์ผิดทาง เราไม่รู้ความจริงเกี่ยวกับเรื่องความพ้นทุกข์ เหมือนคนสมัยโบราณไม่รู้ความจริงเกี่ยวกับเรื่องโรคบางอย่าง เช่นอหิวาต์เป็นต้น เมื่อโรคนี้เกิดขึ้นที่ไรก็ระบาดทั่วไป คนตายกันมาก แต่มาในปัจจุบัน แพทย์รู้เรื่องโรคนี้ดี เพราะ

ฉะนั้นจึงสามารถป้องกันได้ แม้เป็นแล้วก็รักษาได้โดยไม่ยาก ถ้าหากไม่ปล่อยให้เป็นมาก ขอให้สังเกตว่า เชื้ออหิวาต์ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ที่ตามองไม่เห็น คนสมัยก่อนไม่รู้จัก เพราะฉะนั้นจึงได้แสวงหาวิธีป้องกันและรักษากันอย่างผิด ๆ ในทำนองเดียวกัน เรื่องความทุกข์โดยเฉพาะ คือโสกะ ปริเทวะ โทมนัส และอุปายาส ถ้าหากเราทั้งหลายไม่มัวแต่จะมองดูแต่เหตุการณ์ภายนอก แต่หันมาสนใจพิจารณาถึงผลร้ายที่มันเกิดขึ้นในใจว่ามันมีอยู่อย่างไร เราก็คงจะคิดหาวิธีป้องกันและรักษากันได้โดยไม่ยาก และโรคประสาทซึ่งเป็นกันมากทุกวันนี้ ก็คงจะป้องกันและรักษากันได้เช่นเดียวกับโรคอหิวาต์ เพราะเรื่องนี้ถ้าเรารู้จักมันจริง ๆ แล้วจะสามารถป้องกันและรักษาได้โดยไม่ยาก มันไม่เหลือวิสัยของมนุษย์ที่จะเอาชนะมันได้

ความทุกข์ทางใจทั้งหลาย ที่เราได้รับกันอยู่เสมอนั้น น้อยคนมากที่จะรู้ว่ามันเกิดมาจากใจของเราเอง ไม่ใช่เกิดขึ้นเพราะเหตุการณ์ภายนอก เรามองข้ามใจของเราไป ซึ่งก็เหมือนกับคนสมัยโบราณ ไม่สนใจหรือไม่เฉลียวใจถึงพวก

จุลินทรีย์ต่าง ๆ ที่เป็นตัวเชื้อโรค เพราะมัวแต่ไปคิดแต่เรื่องที่มองเห็นได้ด้วยตา เช่นการเปลี่ยนแปลงของดินฟ้าอากาศทำให้คนเจ็บป่วยอย่างนี้เป็นต้น ขอได้โปรดจำไว้ให้แม่นว่า การที่เราไม่สามารถจะเอาชนะความทุกข์ในชีวิตประจำวันได้ ก็เพราะเราไม่มองเข้าไปข้างในจิตใจของตัวเอง ไม่ได้ศึกษาเรื่องความทุกข์เหล่านี้จากใจของตัวเอง นี่แหละคือการมองข้าม

จะเอาชนะความทุกข์ได้ ต้องเข้าใจเรื่องวิญญาณอย่างแจ่มแจ้ง

ร่างกายกับจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดเหมือนต้นไม้กับดิน ดินดีต้นไม้งาม ดินไม่ดีต้นไม้ไม่งาม ถ้าดินฟ้าอากาศไม่เหมาะต้นไม้ก็ไม่เกิด และส่วนต่าง ๆ ของต้นไม้ก็ได้มาจากดินนั่นเอง แต่เราก็ต้องไม่ลืมว่า ต้นไม้เกิดจากเมล็ดของมัน ในทำนองเดียวกันความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ เกิดมาจากวิญญาณ ตาเห็นคือวิญญาณเห็น หูได้ยินคือวิญญาณได้ยิน สมองนึกคิดก็คือวิญญาณนึกคิด คน

เราเมื่อตายก็ตายแต่ร่างกาย แต่วิญญาณยังอยู่ ซึ่งวิญญาณส่วนที่ยังอยู่ในขณะที่คนเรากำลังจะตาย ก็คือจิตไร้สำนึก ซึ่งเป็นตัววิบาก วิญญาณส่วนนี้จะสร้างร่างกายขึ้นมาใหม่ เป็นร่างกายซึ่งเกิดจากใจโดยตรง เรียกว่ากายทิพย์ หรือโอปปาติกะ ในทันทีที่กายเนื้อตายสนิท กายทิพย์ที่เกิดใหม่ ก็จะมีความสมบูรณ์ ตัดขาดจากกายเนื้อ เหมือนทารกที่คลอดออกมาจากท้องแม่ คนที่จะเกิดในท้องแม่ ก็ต้องมีวิญญาณมาปฏิสนธิในไข่ที่ผสมเอาไว้ ไข่นั้นจึงจะเจริญเติบโตขึ้นมาเป็นคนได้

จากข้อเท็จจริงต่าง ๆ เหล่านี้แสดงให้เห็นว่าร่างกายกับจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด จิตใจเป็นผู้สร้างร่าง-กาย แต่ร่างกายก็เป็นผู้สร้างจิตใจเหมือนกัน ตามหลักปฏิจจ-สมุปบาทซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป นามรูปก็เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ เช่นการเห็นแม้จะเกิดจากวิญญาณก็จริง แต่ก็ต้องอาศัยตา ถ้าตาบอด การเห็นก็ไม่มี ซึ่งเรียกตามสำนวนบาลีว่าจักษุ-

วิญญาณไม่เกิด แต่ก็อย่าลืมว่า การที่คนเราจะเกิดมามีสมองดีหรือไม่ดีประสาทดีหรือไม่ดี ก็ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติของวิญญาณ และเมื่อนึกถึงชีวิตของพวกโอปปาติกะทั้งหลาย ซึ่งก็มีร่างกายครบทุกอย่างเหมือนมนุษย์ มีตาหูจมูกลิ้นมีประสาทมีสมองเหมือนกับกายเนื้อ แต่ต่างกันที่กายเนื้อเป็นกายหยาบ จะเห็นได้สัมผัสถูกต้องได้ก็ด้วยประสาทของกายเนื้อ ส่วนกายทิพย์ซึ่งเป็นกายที่เกิดจากใจโดยตรงนั้น เป็นกายละเอียด จะเห็นได้สัมผัสถูกต้องได้ก็ด้วยประสาททิพย์ รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ ผู้ที่ต้องการจะศึกษาให้เข้าใจต้องอ่านจากหนังสือ **เรื่องผีและเทวดามีจริง** และ **เรื่องสู่แสงสว่าง** ซึ่งหนังสือทั้งสองเล่มนี้ได้เขียนมานานแล้ว

ร่างกายกับวิญญาณมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดดังที่ได้กล่าวมา มักจะทำให้คนทั้งหลายเข้าใจผิดว่า คนเราจะมีจิตใจสบาย ก็ต่อเมื่อต้องมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ไม่เจ็บป่วย ไม่หิวไม่กระหาย ไม่อ่อนเพลีย ไม่หนาวเกินไปร้อนเกินไป ความเป็นอยู่ดี มีกินมีใช้สมบูรณ์ และอยากจะทำอะไรอยากจะได้อะไร ก็ได้สมความปรารถนา ผู้ที่อยู่ในฐานะอย่างนี้เท่า

นั้นจึงจะมีความสบายใจอยู่เสมอ คนส่วนมากเข้าใจกันแบบนี้ จึงได้พากันขวนขวายมุ่งแสวงหาแต่เรื่องวัตถุเป็นเรื่องใหญ่ โดยไม่ทราบความจริงว่า ถ้าหากความสุขใจมันต้องขึ้นอยู่กับความสบายกาย ความสมบูรณ์ทางวัตถุ นั่นก็คือทางที่จะทำให้จิตใจมีความอ่อนแอ และไม่สามารถจะพ้นทุกข์ได้ เพราะความจริงจิตใจของคนเรานั้นถ้าตั้งใจจะรักษาไม่ให้มีความทุกข์ใดๆเกิดขึ้น เป็นสิ่งที่ทำได้โดยไม่ต้องอาศัยวัตถุ หมายความว่าแม้ร่างกายจะเจ็บป่วย จะมีความยากจนมีความลำบากในความเป็นอยู่ หรือจะเกิดภัยอันตรายใด ๆ แก่ร่างกายแก่ทรัพย์สมบัติ สำหรับผู้ที่ฝึกจิตเอาไว้ดีแล้ว เหตุการณ์เหล่านั้น จะไม่สามารถก่อให้เกิดความทุกข์ได้เลย ตัวอย่างที่เห็นได้ง่ายซึ่งจะทำให้เราเข้าใจว่า ความทุกข์จะเกิดหรือไม่เกิดมันสำคัญอยู่จิตใจของเราเอง ก็เช่นเมื่อถูกเขาด่าเขาว่า เราจะโกรธหรือไม่โกรธ มันอยู่ที่ใจของเรา ของหายจะเสียใจหรือไม่เสียใจก็ขึ้นอยู่กับใจของเรา คนที่รักตายจาก จะเสียใจหรือไม่ก็อยู่ที่ใจของเรา เหตุการณ์อื่นก็เหมือนกัน

ต้องแก้ไขที่จิตใจจึงจะพ้นทุกข์ได้

ได้เคยกล่าวมาแล้วว่า ร่างกายถึงแม้เราจะพยายามรักษาบำรุงสักเพียงใร มันก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ และต้องตายจนได้ แต่จิตใจตรงกันข้าม ถ้าหากเราตั้งใจจะทะนุบำรุงรักษาให้มีความสบายใจอยู่เสมอ ก็เป็นสิ่งที่ทำได้ และยิ่งกว่านั้นการสร้างฐานะทางจิตใจ สิ่งที่เราสะสมไว้จะมีการสืบต่อไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องมีการตั้งต้นกันใหม่ ไม่เหมือนกับการสร้างฐานะในทางวัตถุ เช่นในชาตินี้ แม้เราจะร่ำรวยเป็นเศรษฐี แต่เมื่อตายแล้ว ก็ต้องทิ้งทรัพย์สมบัติทั้งหมดไม่มีอะไรติดตัวไปเลย แต่จิตใจตรงกันข้าม ถ้าหากในชาตินี้เราหัดเป็นคนอดทน เป็นคนกล้าหาญ หรือแสวงหาความรู้อยู่เสมอ ความดีต่าง ๆ เหล่านี้เป็นคุณสมบัติของวิญญาณเพราะฉะนั้นเมื่อตายไปแล้ว ความดีเหล่านี้ก็ยังจะติดตามไปอีก ความชั่วต่างๆ ก็เหมือนกันเป็นสิ่งที่ติดตามไปได้เช่นเดียวกัน การที่คนเราเกิดมาไม่เหมือนกัน เช่นฉลาดไม่เท่ากันมีนิสัยไม่เหมือนกัน ก็เพราะแต่ละคนได้ทำกรรมมาไม่เหมือนกัน คนที่เคยฉลาดมาแล้ว เมื่อเกิดอีกมาก็จะเป็นคนที่มี

พื้นความฉลาดมาตั้งแต่เล็ก ๆ ส่วนคนที่ไม่เคยทำงานที่จะต้องใช้ความคิดอย่างละเอียดลึกซึ้ง ไม่ได้ศึกษามามาก เป็นคนมีชีวิตอย่างคนธรรมดา ซึ่งต้องใช้แรงงานทางร่างกายเป็นส่วนใหญ่ หรืองานที่ทำก็เป็นงานง่าย ๆ คนประเภทนี้เมื่อตายแล้วกลับมาเกิดอีก ก็จะเป็นคนมีสติปัญญาอย่างคนธรรมดา ไม่มีแววของความฉลาดอย่างลึกซึ้ง วิชาที่ยาก ๆ เรียนไม่ได้ นี่คือตัวอย่างอย่างหนึ่งที่จะทำให้เข้าใจว่า ความดีความชั่วมันเป็นสิ่งที่ติดตามเราไปได้อย่างไร แต่อย่างไรก็ดีเรื่องนี้ยังไม่สำคัญเท่ากับความสุขหรือความทุกข์ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน น้อยคนมากที่จะเข้าใจว่า ถ้าหากมีความทุกข์ใจเกิดขึ้นเช่นมีความไม่สบายใจต่าง ๆ มีความกลุ้มใจมีความวิตกกังวล สิ่งเหล่านี้เมื่อมันเกิดขึ้น มันก็มีการสืบต่อเช่นเดียวกับนิสัยอื่น ๆ ถ้ามีใครเขามาด่ามาว่าทีไร เราเป็นต้องเกิดความทุกข์ หรือเกิดความโกรธ ถ้าของหายเพราะถูกขโมยหรือเพราะความประมาททำให้ของเกิดเสียหาย ทุกครั้งที่มีเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น เราเป็นต้องเสียใจ ก็หมายความถึงว่าเราจะต้องเสียใจเช่นนี้ตลอดไป เราจะเอาชนะความทุกข์

ในเรื่องนี้ไม่ได้เลย กล่าวคือ ถ้ามีเหตุการณ์อย่างเดียวกันเกิดขึ้นเมื่อใด เราก็ต้องทุกข์อีก แต่ถ้าหากเราเคยเอาชนะมันได้ต่อไปแม้จะมีเหตุการณ์เกิดขึ้นอีก เราก็จะเอาชนะมันได้อีก คือสามารถจะทำใจให้สบายได้ ด้วยเหตุนี้การที่เราจะเอาชนะความทุกข์หลักส่วนใหญ่จึงต้องมุ่งเอาชนะที่ใจตัวเอง ถ้ามัวแต่ไปคิดแก้ไขเหตุการณ์ เราจะไม่มีทางเอาชนะความทุกข์ได้เลยเป็นอันขาด เพราะเหตุการณ์ทางวัตถุนั้นเราเอาชนะมันโดยเด็ดขาดไม่ได้ จะทำได้ก็เพียงชั่วคราวเท่านั้น ขอให้นึกถึงเรื่องร่างกายเป็นหลักในการพิจารณา แล้วเราจะเข้าใจเหตุการณ์ทุกอย่างในโลกว่าเป็นอย่างนี้ทั้งสิ้น

๘๒ ความทุกข์ทั้งหลายคือบทฝึกหัด

การที่พระพุทธเจ้าสอนให้พิจารณาว่า ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ การประสบสิ่งที่ไม่รักเป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่สมความปรารถนาเป็นทุกข์นั้น ความมุ่งหมายก็เพื่อต้องการให้รู้ความจริงว่า เหตุการณ์เหล่านี้เราจะป้องกันหรือ

แก้ไขอย่างไรเพื่อไม่ให้มันเกิดขึ้นนั้น ไม่มีทางที่จะทำได้สำเร็จ ต่อให้เป็นคนมีเงินมีอำนาจ หรือมีความรู้ความสามารถสักเพียงไร ก็หนีจากเหตุการณ์เหล่านี้ไม่พ้น เพราะฉะนั้นการที่จะแก้ปัญหาเรื่องนี้ ไม่ใช่มามุ่งแก้ที่สิ่งภายนอก หรือมาแก้ไขที่ร่างกาย แต่ทั้งนี้ก็ไม่ได้หมายความว่า เราจะอยู่เฉย ๆ ไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องคิดแก้ไขอะไร ไม่ต้องสร้างอะไร ไม่ใช่เช่นนี้ การแก้ปัญหาต่าง ๆ อย่างที่เราทำกันอยู่ทุกวันนี้ เช่นเราต้องทำงานเพื่อหาเงิน เราต้องคิดสร้างบ้าน สร้างถนนหนทาง สร้างสิ่งที่ให้ความสะดวกต่าง ๆ ตลอดถึงเราจะต้องพยายามศึกษาค้นคว้าหาวิธีป้องกันและรักษาโรคให้ได้ผล การกระทำเหล่านี้เราต้องทำแน่ แต่ข้อสำคัญอย่าเข้าใจว่า วิธีการเหล่านี้จะเป็นการช่วยแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง ทุกอย่างมันเป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเท่านั้น ความจริงความทุกข์หรือความไม่สะดวกทั้งหลายนั้น เป็นบทฝึกหัดที่จะสร้างจิตใจของเราให้สมบูรณ์ด้วยคุณธรรมต่าง ๆ จุดหมายที่แท้จริงของชีวิตไม่ใช่อยู่ที่การแสวงหาเงิน หรือแสวงหาวัตถุที่จะอำนวยความสะดวกเป็นเรื่องใหญ่ ถึงอย่างไรก็

ขอให้นึกไว้เสมอว่า แม้แต่หมอที่เก่งที่สุดก็ยังต้องแก่ต้องเจ็บและต้องตาย เศรษฐีที่มั่งมีที่สุดก็ยังต้องประสบกับความยากจน คือความขาดแคลนที่ไม่อาจจะสนองความต้องการได้ทุกอย่าง คนที่มีอำนาจที่สุดก็ไม่อาจจะบังคับเหตุการณ์ให้เป็นไปตามความต้องการได้เสมอไป ความจริงเหล่านี้เราจะต้องทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้ง และอีกอย่างถึงแม้เราเกิดมาจะต้องแก่จะต้องเจ็บและจะต้องตายก็จริง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จิตใจจะต้องเป็นทุกข์เพราะสิ่งเหล่านี้เสมอไป ขอให้นึกถึงตัวอย่างเช่นนี้ไว้เสมอคือ เขาด่า เราจะโกรธหรือไม่โกรธ มันอยู่ที่ใจของเราเอง ในทำนองเดียวกันเหตุการณ์ต่าง ๆ จะก่อให้เกิดความทุกข์ในทางจิตใจ ก็เฉพาะแก่คนที่ไม่เข้าใจเรื่องชีวิต ยังไม่ได้อบรมจิตใจของตัวเองให้มีความต้านทานต่อความทุกข์เหล่านี้เท่านั้น คือแปลว่าถ้าเราปรารถนาที่จะทำใจของเราให้มีความสุขอยู่เสมอ เป็นสิ่งที่เป็นไปได้อย่างแน่นอน ข้อสำคัญขอให้เข้าใจจุดหมายของชีวิตให้ถูก คืออย่าเข้าใจว่าความสุขทางใจนั้น จะต้องขึ้นอยู่กับวัตถุเสมอไป และเรื่องนี้เราจะเข้าใจไม่ยากเลยถ้าหากเราตั้งจุดหมายไว้ว่า ความสุขทางใจคือสิ่งที่สำคัญที่สุด

คนที่เดินทางผิดย่อมไม่อาจจะบรรลุถึงจุดหมายที่ต้องการได้ แม้จะพยายามเดินสักเพียงไร ขยันสักเพียงไร ทุ่มเทสักเพียงไร ก็บรรลุถึงจุดหมายที่ต้องการไม่ได้ ข้อนี้ฉันใด คนที่ตั้งจุดหมายชีวิตผิดก็เหมือนกับคนที่เดินทางผิด ตราบใดที่เขายังไม่รู้สึกว่าความสุขทางใจ คือสิ่งที่สำคัญที่สุด ก็แปลว่าเขายังเดินทางผิด และต้องเข้าใจอีกอย่างหนึ่งว่า ความสุขทางใจจะมีได้ก็ต่อเมื่อเราต้องยอมรับว่า เหตุการณ์ยุ่งยากทุกอย่าง ความลำบากทุกอย่างเป็นของจำเป็นสำหรับชีวิต จะไม่มีไม่ได้ เพราะความทุกข์ทั้งหลายคือบทฝึกหัด ถ้าเราเกิดมาไม่มีแก่ไม่มีเจ็บไม่มีตาย จิตใจเราจะสมบูรณ์ไม่ได้ ถ้าเราเกิดมามีแต่ความสมหวังทุกอย่าง ปรารถนาสิ่งใดหรืออยากจะมีอะไรเป็นต้องได้เสมอ จิตใจของเราก็จะสมบูรณ์ไม่ได้ และถ้าจิตใจไม่สมบูรณ์เราก็ไม่มีทางที่จะพ้นทุกข์ แต่คนทั้งหลาย กลับไปมองเห็นความทุกข์ยากลำบากเป็นสิ่งเลวร้าย อันนี้คือการเข้าใจผิด อันที่จริงมันก็เป็นการยากมากที่จะมองเช่นนั้น เพราะคนเราต้องการความสุข

อะไรที่ก่อให้เกิดความทุกข์ เราก็เห็นว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่ดี โดยหารู้ความจริงไม่ว่า ถ้าหากเราเข้าใจเรื่องชีวิตถูกต้อง คือรู้แจ้งว่าตัวเราเกิดขึ้นมาจากจิตไร้สำนึก คือจากวิบากของเรา ซึ่งถ้าหากเข้าใจเรื่องนี้แจ่มแจ้ง ทัศนะของเราก็จะเปลี่ยนไป โดยเฉพาะก็คือ แทนที่เราจะคิดสะสมเงินทอง แสวงหาแต่ความสุข ความสะดวกสบายเรากลับมีความรู้สึกว่าความทุกข์ยากเป็นของจำเป็น ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ จิตใจเราจะสมบูรณ์ขึ้นมาไม่ได้

โปรดทำความเข้าใจอีกครั้งหนึ่งว่า ร่างกายกับจิตใจถึงแม้จะมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด แต่มันก็ไม่ใช่ของสิ่งเดียวกัน เราต้องไม่ลืมว่า ชีวิตของเราเกิดจากความต้องการของเราเอง ตราบใดที่เรายังต้องการจะมีชีวิต ชีวิตจะต้องมีอยู่ตลอดไป ใคร ๆ หรืออำนาจอะไรก็ไม่อาจจะทำลายชีวิตของเราได้ ซึ่งชีวิตที่ว่านี้หมายถึงจิตใจหรือวิญญาณ และในเมื่อจิตใจหรือวิญญาณยังมีอยู่ มันก็จะสร้างชีวิตอยู่เสมอ เมื่อร่างกายนี้ตาย มันก็จะสร้างขึ้นมาอีกเช่นนี้ตลอดไป จนกว่าจิตใจจะมีความสมบูรณ์ คือสามารถทำใจให้สบายอยู่ได้เสมอ

ในทุกเหตุการณ์ ถ้ายังทำไม่ได้เราก็จะหนีความทุกข์ไม่พ้น การที่คนเราเกิดมาแล้วก็ตาย ตายแล้วก็เกิดอีก มันก็เหมือนกับการเข้าโรงเรียน ซึ่งถ้ายังเรียนไม่จบ ยังไม่มีความรู้แจ้งในสิ่งต่าง ๆ เราก็ต้องเรียนอีกเช่นนี้ตลอดไป และอย่าลืมว่า ความดีที่เราสร้างให้กับจิตใจนั้น มันเป็นสิ่งที่ไม่สูญหายไปพร้อมกับความตาย ความชั่วก็เหมือนกัน ถ้ายังละไม่ได้มันก็จะติดสันดานเราไปทุกชาติ ความก้าวหน้าของชีวิตที่แท้จริงนั้นหมายถึงความก้าวหน้าของจิตใจ เพราะความก้าวหน้าของจิตใจไม่มีการถอยหลังไม่มีการหยุดอยู่กับที่ไม่ต้องมีการตั้งต้นใหม่ เพราะฉะนั้นในเมื่อเราเข้าใจเรื่องชีวิตเข้าใจเรื่องตัวเองดีเช่นนี้ เราก็จะมีชีวิตอยู่เพื่อสร้างความดีได้โดยไม่ยาก แต่สำหรับคนที่ไม่เข้าใจเรื่องชีวิตยังยึดมั่นด้วยความเข้าใจผิดว่าร่างกายคือตัวเรา ยังถือว่าทรัพย์สมบัติต่าง ๆ ในภายนอกที่เราหามาได้ด้วยการทำงาน ก็คือสมบัติของเราจริง ๆ ถ้ายังถือเช่นนี้ ชีวิตจะไม่มีการก้าวหน้าเท่าที่ควร แม้จะขยันทำงานศึกษาหาความรู้อยู่เสมอก็ตาม เพราะความชั่วและความทุกข์ทางใจที่มันเกิดอยู่เสมอนั้น จะบั่นทอนความก้าวหน้าอยู่เสมอ

ถ้าหากเราคิดว่า เราจะมีความสุขต่อเมื่อมีเงิน ถ้ายากจนแล้วไม่มีความสุข เราจะมีความสุขก็ต่อเมื่อมีคนคอยเอาอกเอาใจ ไม่มีใครคอยขัดใจ อยากจะทำอะไรก็ได้ทำ ต้องการอะไรก็มีคนหามาให้เสมอ ถ้าหากเราคิดว่าเราจะมีความสุขก็เพราะเหตุนี้ ก็จงนึกดูให้ดี มันมีทางที่จะเป็นไปได้หรือไม่ที่เราจะมีความสุขอยู่เสมอ ความแก่ความเจ็บความตายของร่างกายเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนที่แสดงให้เห็นว่า สิ่งที่เป็นวัตถุนั้นทุกอย่างเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็จะเป็นอย่างเดียวกับร่าง-กาย เพราะฉะนั้น อย่าได้สนใจกับสิ่งภายนอกให้มากนัก เพราะความพยายามใดๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งวัตถุนั้น ล้วนแล้วแต่เป็นความพยายามที่จะต้องประสบความล้มเหลวเสมอ ที่จริงเมื่อเกิดผิดหวังไม่ได้อย่างใจแล้วก็เกิดความทุกข์นั้น เหตุการณ์เหล่านี้มันน่าจะสอนให้เราเข้าใจความจริงมานานแล้ว แต่เพราะเหตุที่เราเข้าใจเรื่องชีวิตผิด ความทุกข์ยากลำบากแทนที่จะเป็นประโยชน์ มันกลับกลายเป็นโทษขึ้นมา เพียงแต่เราจะมองดูชีวิตเสียใหม่ ไม่มองเหมือนอย่างที่เคยเป็นมาแล้ว เราก็จะรู้สึกว่า ความทุกข์ยากลำบากต่าง ๆ เป็นสิ่งมีประโยชน์

เพราะอะไร ? ก็เพราะว่าจิตใจของเราจะสมบูรณ์ขึ้นมาไม่ได้เลยเป็นอันขาด ถ้าหากไม่มีบทฝึกหัด

จงหมั่นนึกถึงความตายบ่อย ๆ จะทำให้ไม่กลัวตาย

ทุกอย่างเกิดจากใจ ขอให้ดูตัวอย่างจากร่างกายซึ่งมีค่าเหนือสิ่งอื่นทั้งหมดก็ยังเกิดจากใจของเราเอง อย่าลืมที่จะนึกถึงความตายอยู่เสมอ เพราะทุกครั้งที่เรานึกถึงความตายจะเตือนให้เรารู้ว่า ชีวิตที่กำลังจะเกิดใหม่ในขณะที่เรากำลังจะตาย คือตัวอย่างที่แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าตัวเราเกิดจากจิตใจของเราจริง ๆ และในเมื่อเราตายจากมนุษย์ไปเกิดเป็นโอปปาติกะ สำหรับคนที่มีบุญคือได้ทำความดีเอาไว้มาก เมื่อเกิดมาในโลกนั้นก็จะพบแต่ความสุขความสะดวกสบาย รวมทั้งจะมีชื่อเสียงมีเกียรติ ได้รับความเคารพนับถือจากผู้ที่อยู่ในที่นั้น เหมือนกับเด็กที่เกิดมาในตระกูลที่พ่อแม่เป็นคนมั่งคั่ง สมบูรณ์ด้วยทรัพย์สมบัติต่าง ๆ เด็กที่เกิดมายังไม่ทันได้ทำอะไร แต่ก็มีทรัพย์สมบัติ มีสิ่งที่จะอำนวยความสะดวก มีผู้ดูแลเอาใจใส่ การเกิดของเด็กที่มีบุญในโลกมนุษย์ กับคนที่มีบุญตายจากมนุษย์ไป

เกิดเป็นโอปปาติกะ มีลักษณะที่คล้ายคลึงกันมาก จะแตกต่างกันก็แต่เพียงว่าในเมื่อเราเกิดเป็นมนุษย์ กว่าจะโตขึ้นมา มีสติปัญญามีความรู้ความสามารถ ต้องอาศัยเวลานาน ส่วนผู้ที่ไปเกิดเป็นโอปปาติกะ ทุกอย่างจะสมบูรณ์มาตั้งแต่แรกเกิด เพราะคนที่ตายจากมนุษย์ไปเกิดเป็นโอปปา-ติกะนั้น มีลักษณะที่คล้ายกับคนที่นอนหลับแล้วตื่นขึ้นมา การตายเปรียบเหมือนการนอนหลับ การตื่นเปรียบเหมือนการเกิดใหม่เป็นโอปปาติกะ คนที่หลับแล้วตื่น ทุกสิ่งทุกอย่างยังอยู่ในภาวะเดิม ก่อนที่เรานอนหลับ เราเคยมีนิสัยใจคออย่างไร มีความรู้ความสามารถอย่างไร เมื่อตื่นขึ้นมาใหม่ เราก็ยังเป็นเหมือนเดิม ความรู้ความสามารถ นิสัยใจคอไม่ได้เปลี่ยนไปจากเดิม ไม่มีการตั้งต้นกันใหม่ ความจริงของชีวิตในลักษณะนี้ต้องพยายามเข้าใจให้แจ่มแจ้ง ไม่เช่นนั้นเราจะไม่รู้สึกเลยว่า ทำไมจุดหมายที่แท้จริงของชีวิตคือความสุขทางใจ และในเมื่อเราสามารถทำใจให้สบายได้ในทุกเหตุการณ์ นั่นคือความสมบูรณ์ของชีวิตทุกอย่าง เพราะคนที่ทำได้จะต้องเป็นคนที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรมทุกอย่าง หรือ

พูดอีกนัยหนึ่งคือต้องเป็นคนที่ทำบุญเอาไว้มาก เมื่อทำบุญเอาไว้มาก ร่างกายก็ย่อมจะสมบูรณ์ ทรัพย์สมบัติก็สมบูรณ์ ชื่อเสียงก็สมบูรณ์ สติปัญญาก็สมบูรณ์ คือสมบูรณ์หมดทุกอย่าง เพราะทุกอย่างเกิดจากใจ อย่าลืมว่าผู้ที่สามารถทำใจให้สบายได้เสมอในทุกเหตุการณ์ จะต้องเป็นคนที่เพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรมต่าง ๆ เช่นมีความขยัน มีความอดทนมีความกล้าหาญ มีความเฉลียวฉลาด มีความซื่อสัตย์ มีความกตัญญู มีการรู้จักรับผิดชอบ คุณธรรมต่าง ๆ เหล่านี้ต้องมีอยู่อย่างเพียบพร้อม จึงจะสามารถทำใจให้สบายได้ในทุกเหตุการณ์

คนที่ขยันในการหาเงิน เมื่อได้เงินมาแล้วก็ไม่ได้ใช้คนเดียว แต่ได้ใช้จ่ายเพื่อเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ เลี้ยงครอบครัว ช่วยเหลือคนที่ตกทุกข์ได้ยากด้วย เมื่อเงินหมดไป ก็แสวงหามาอีกแล้วก็ใช้แต่ในทางที่เป็นประโยชน์ดังที่กล่าวมา จากตัวอย่างนี้ เราจะเห็นว่าเงินนั้นหมุนเวียน คือได้มาก็หมดไป เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน แต่ก็จงสังเกตว่าทุกครั้งที่เราแสวงหาเงินและใช้เงิน มันหมายถึงว่า เราได้พยายามฝึกหัด

ตนเองให้มีความขยันอดทน ฝึกให้มีความเมตตากรุณา ฝึกให้มีความกตัญญู มีความซื่อสัตย์ มีการเสียสละ ฝึกหัดให้มีความกล้าหาญ ฝึกให้มีการปล่อยวาง ประโยชน์จริง ๆ ของการแสวงหาเงิน และการใช้เงินนั้นอยู่ที่การสร้างคุณธรรมให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้น เพราะคุณธรรมที่เกิดขึ้นนั้นเป็นของแน่นอนยั่งยืน และจะติดตามตนเองไปได้ทุกหนทุกแห่ง คนเราจะเกิดมามีความสุขความเจริญ ก็ขึ้นอยู่ที่พื้นฐานของคุณธรรมเหล่านี้ ไม่ว่าจะเกิดเป็นคนหรือเกิดเป็นโอปปาติกะ ไม่ว่าจะเกิดอยู่ในโลกนี้หรือในโลกไหน ไม่ว่าจะอยู่ในยุคใดสมัยใด สิ่งที่มีค่าที่สุดสำหรับชีวิต และมีอยู่ตลอดกาลก็คือความดีเท่านั้น

ความจริงของชีวิตเป็นดังที่กล่าวมานี้ แต่แล้วคนทั้งหลายกลับหลงผิด คิดแต่จะแสวงหาเงินเพื่อที่ตนเองจะได้ใช้จ่ายตามความต้องการ เพราะคิดว่าความสุขอยู่ที่ความพอใจเมื่อตนเองอยากจะได้อะไร อยากจะทำอะไร ถ้ามีเงินเสียอย่างเดียว ก็ดูเหมือนว่าจะมีโอกาสทำอะไรได้ตามความพอใจ

เสมอ โดยไม่ได้นึกถึงคุณค่าที่แท้จริงของการแสวงหาเงิน และการใช้เงิน อย่างนี้จะเรียกว่าอยู่ในความมืด อยู่ในความหลงผิด เดินทางผิดใช่หรือไม่ และเมื่อเป็นเช่นนี้ เราจะแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ให้สำเร็จได้อย่างไร คนที่คิดแต่จะแสวงหาวัตถุเป็นเรื่องใหญ่ กับคนที่คิดว่าความสุขทางใจเป็นสิ่งสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด และรู้ว่าความสุขทางใจนี้จะมีขึ้นมาได้ก็ต่อเมื่อจิตใจต้องสมบูรณ์ด้วยคุณธรรม บุคคลทั้งสองประเภทนี้เดินอยู่คนละทาง คือคนหนึ่งเดินอยู่ในความมืด แต่อีกคนหนึ่งเดินอยู่ในความสว่าง บุคคลทั้งสองนี้เมื่อเราดูภายนอก เราอาจจะเห็นว่าคนทั้งสองทำอะไรเหมือน ๆ กัน แต่ถ้ามองเข้าไปให้ลึกในจิตใจแล้วจะเห็นว่าคนทั้งสองนี้แตกต่างกันมาก คนหนึ่งจะมีเงินหรือไม่มี ไม่ว่าจะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น ส่วนมากสามารถทำใจให้สบายได้ แต่อีกคนหนึ่งมักจะมีแต่เรื่องไม่สบายใจอยู่เสมอ ทั้งที่เหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมก็คล้าย ๆ กัน การที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะคนหนึ่งเข้าใจจุดหมายที่แท้จริงของชีวิตถูกต้อง แต่อีกคนหนึ่งไม่เข้าใจ เพราะฉะนั้นผลจึงได้แตกต่างกันอย่างมาก

โลกคือโรงเรียนแห่งชีวิต

โดยปกติคนเราถึงแม้จะไม่ได้เรียนหนังสือ อ่านหนังสือไม่ออก ไม่เคยเข้าโรงเรียนแห่งใดเลยตลอดชีวิต แต่ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ก็ได้ชื่อว่าอยู่ในโรงเรียนแห่งชีวิต ความเกิดแก่เจ็บตาย ความทุกข์ยากลำบากต่าง ๆ คือบทฝึกหัดเพื่อที่จะให้เราได้เข้าใจความจริงของชีวิต จนกว่าเราจะพยายามสอบไล่ได้ ผู้ที่สอบไล่ได้ขั้นสูงสุดก็คือ ผู้ที่แม้จะแก่แม้จะเจ็บหรือแม้จะตายด้วยวิธีไหนก็ตาม แต่ก็รู้แจ้งประจักษ์ชัดในใจว่า เราไม่ได้แก่ เราไม่ได้เจ็บ เราไม่ได้ตาย ความแก่ความเจ็บความตายเป็นเรื่องของร่างกาย ไม่ใช่เรื่องของเรา ซึ่งเป็นของธรรมดาที่จะต้องเป็นเช่นนี้ การประสบสิ่งที่ไม่รัก การพลัดพลาดจากสิ่งที่รัก ความผิดหวังทั้งหมดก็คือ บทฝึกหัดที่จะทำให้จิตใจของเรามีความเข้มแข็งอดทนและรู้จักเอาชนะเหตุการณ์เหล่านี้ได้ โดยไม่ทำให้จิตใจเกิดความทุกข์ เกิดความหม่นหมอง ไม่ว่าเหตุการณ์จะรุนแรงสักเพียงไร ก็ไม่อาจจะก่อให้เกิดความทุกข์ได้ เพราะเป็น

เรื่องของการเข้าใจผิดที่คิดว่า สิ่งนั้นสิ่งนี้น่ารักหรือไม่น่ารัก สิ่งนั้นดีหรือไม่ดี ความเป็นจริงสิ่งภายนอกเราจะคิดเห็นเป็นอย่างไร มันอยู่ที่ใจของเราเอง เราควรจะหัดทำใจให้อยู่เหนือความดีความชั่ว ให้อยู่เหนือความน่ารักไม่น่ารัก ให้อยู่เหนือความรู้สึกว่านั่นเป็นของเขานี่เป็นของเรา นั่นตัวเขานี่ตัวเรา ตาหูจมูกลิ้นและประสาทต่าง ๆ จะก่อให้เกิดความรู้สึกอย่างไร มันอยู่ที่ใจของเราทั้งสิ้น ถ้าหากเราเชื่อตาเชื่อหู เชื่อทุกสิ่งทุกอย่างตามที่ประสาทมันบอก ก็แปลว่าจะต้องอยู่ในความหลงผิดแน่นอน เพราะประสาทเหล่านี้ให้ความรู้ที่จำกัดมาก สิ่งที่ตามองไม่เห็น หูไม่ได้ยิน ยังมีอีกมากมาย คนที่ว่าสวยที่สุด ถ้าหากเรามีตาทิพย์ที่สามารถจะมองร่างกายทะลุ เห็นอวัยวะภายในชัดเจนเหมือนกับเราเปิดดูของที่มันซ้อนกันอยู่ จะดูข้างบนก็เห็น จะพลิกไปอีกกี่ชั้นก็เห็น ในทำนองเดียวกัน เมื่อเรามองดูที่ผิวกายหรือมองใต้หนังกำพร้า หรือใต้ผิวหนังลึกเข้าไป ก็เห็นไม่ว่าจะมองดูส่วนไหนก็เห็นทันที เสมือนหนึ่งเราพลิกของที่มันซ้อน ๆ กันอยู่และเห็นได้อย่างชัดเจน สมมติว่าเรา

สามารถที่จะมองเห็นร่างกายทุกส่วนแบบนี้ เราก็จะรู้สึกว่าร่างกายไม่มีความสวยงามเลย ความรู้สึกที่ว่าร่างกายเป็นตัวเราหรือของของเราก็จืดจางลง หรือเมื่อมองดูตามผิวหนังที่ว่าเกลี้ยงเกลา แต่เพราะเหตุที่ประสิทธิภาพแห่งการเห็นของเรากว้างขวาง นัยตาของเราทำหน้าที่แทนกล้องจุลทัศน์ได้ เราก็จะเห็นว่าตามผิวหนังเต็มไปด้วยขุมขนเป็นรู ๆ และมีต้นหญ้า กล่าวคือขนเต็มไปหมด ครั้นแล้วความรู้สึกที่ว่าตามผิวของร่างกายเป็นของสวยงามเพราะเกลี้ยงเกลานั้นก็จะหมดไปทันที

ในทำนองเดียวกัน ถ้าหากว่าเรามีตาทิพย์สามารถที่จะมองเห็นชีวิตหลังจากตาย มองเห็นพวกโอปปาติกะทั้งหลายซึ่งมีอยู่มากมายยิ่งกว่าจำนวนของพลโลกที่มีอยู่ในขณะนี้ แล้วเราก็จะมองเห็นได้ชัดว่า คนที่คิดว่าคนเราเกิดมาจากพ่อแม่ เกิดมาจากธรรมชาติ สุดแล้วแต่ธรรมชาติจะสร้าง หรือคิดว่าเราเกิดมาจากพระผู้เป็นเจ้า หรือเกิดมาจากอะไรก็ตาม ทั้งหมดนี้ก็คือผู้ที่อยู่ในความหลงผิด เหมือนเด็กทารกที่เข้าใจอะไรแต่ในวงแคบ ๆ ใครเขาบอกอะไรก็เชื่อ ใครเขาหลอกอย่างไรก็เชื่อ และจากการที่เราสามารถ

เห็นพวกโอปปาติกะทั้งหลายได้ นั้นก็จะทำให้เราเห็นได้อย่างชัดเจนว่า คนเราเกิดมาจากวิญญาณของเราเอง สัตว์ทั้งหลายก็เหมือนกัน และในเมื่อมองเห็นว่า แม้แต่ในโลกของโอปปาติกะก็มีต้นไม้ มีแม่น้ำ มีแผ่นดิน มีภูเขา มีธรรมชาติที่สวยงามยิ่งกว่าในโลกมนุษย์ ก็จะทำให้รู้แน่แก่ใจว่า ทุกอย่างเกิดจากใจ สำคัญที่ใจ อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า มโนคือวิญญาณเป็นรากฐานของสิ่งทั้งหลาย วิญญาณประเสริฐกว่าสิ่งทั้งหลาย สิ่งทั้งหลายสำเร็จมาแต่วิญญาณ และจะทำให้เข้าใจถึงแนวความคิดของศาสนาอื่นอีกด้วยที่สอนว่า พระผู้เป็นเจ้าซึ่งมีสภาพเป็นนามธรรมเป็นผู้สร้างโลกและสิ่งทั้งปวงในโลก ขอให้คิดดูเพียงแต่ขอบเขตของการเห็น ของเรากว้างขวางขึ้นเท่านั้น ทัศนะที่เกี่ยวกับเรื่องชีวิตก็ได้เปลี่ยนไปจากเดิมอย่างมากมาย และจะเปลี่ยนได้โดยไม่ยากด้วย คนส่วนมากไม่รู้ว่า คนเราหลงอยู่ในความมืด ความเข้าใจผิด อันเกิดจากความจำกัดแห่งประสิทธิภาพของประสาทและสมอง มันทำให้คนเราเกิดความมืดเสียยิ่งกว่าตาบอด ซึ่งได้บอดกันมาแล้วตั้งแต่เกิด

ฉะนั้นจึงไม่อาจจะเห็นอะไรต่างๆในโลกนี้ได้ถูกต้องตามความเป็นจริง แต่คนตาบอดก็สามารถที่จะสร้างโลกแห่งจินตนาการของเขาขึ้นมาได้ แล้วเขาก็เห็นโลกนั้นได้ด้วยใจของเขา ซึ่งแน่ละ มันจะตรงกับจินตนาการของคนอื่นไม่ได้ เพราะไม่ใช่ข้อเท็จจริง

คนเรานอกจากจะถูกจำกัดด้วยประสิทธิภาพของประสาทแล้ว ยังถูกจำกัดด้วยกิเลสซึ่งก็เกิดจากประสาทสัมผัสอีกด้วย ดังเช่นที่เรารู้สึกกันอยู่เสมอว่า ความสุขอยู่ที่ความพอใจ ฉะนั้นเมื่อเราอยากได้อะไร อยากกินอะไร อยากทำอะไร อยากไปไหน ถ้าได้สมความปรารถนา เราบอกว่าเป็นความสุข การดิ้นรนของชีวิตทุกอย่างก็ทำไปเพื่อสนองความอยากของตน มันจะเดือดร้อนยุ่งยากลำบากสักเพียงใดก็ต้องพยายามดิ้นรนขวนขวายเอาให้ได้ ทั้งนี้ก็เพราะเข้าใจว่าความสุขอยู่ที่การได้อะไรสมความปรารถนา แต่ถ้าหากเราสามารถที่จะเข้าสมาธิได้ จิตสงบจากนิวรณ์ทั้งห้า ซึ่งในขณะนั้นสามารถที่จะนึกคิดอะไรได้อย่างอิสระไม่มีกิเลสเข้ามาครอบงำ เรื่องไหนที่ไม่ต้องการก็แซกเข้ามาไม่ได้ และใน

เวลาเดียวกันจิตใจก็จะรู้สึกสดชื่นแจ่มใส สามารถที่จะใช้ความคิดอย่างหนักตลอดทั้งวันก็ได้โดยไม่รู้สึกมึนศีรษะ คนที่ทำได้ทุกคนจะรู้ได้อย่างแจ่มแจ้งว่า การเข้าสมาธิได้นั้นเป็นความสุขที่มีคุณค่าสูงเพียงไร ทำให้สมองปลอดโปร่งเพียงไร จงคิดดูเพียงแต่จิตใจของเราพ้นไปจากอิทธิพลของนิวรณ์ทั้งห้าเท่านั้น ทัศนะในการดำเนินชีวิตก็จะเปลี่ยน คือจะไม่มุ่งขวนขวายแสวงหาแต่เงินแสวงหาแต่ความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นเรื่องใหญ่เหมือนแต่ก่อน ตรงกันข้าม กลับพยายามขวนขวายที่จะสร้างจิตใจของตนเอง ให้สูงขึ้นด้วยคุณธรรม เพราะรู้อยู่ว่า คุณธรรมต่าง ๆ คือรากฐานอันแท้จริงของชีวิต ที่จะทำให้คนเรามีความสุขมีความเจริญอย่างแท้จริง และเมื่อมองย้อนหลังถึงตัวเองสมัยก่อนที่ยังเข้าสมาธิไม่ได้ มองดูคนอื่นที่ดิ้นรนต่อสู้กันแข่งขันกันประหัตประหารกันเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองต้องการ ก็จะมองเห็นได้อย่างชัดเจนว่า คนเหล่านี้ทำไปก็เพราะความไม่เดียงสาต่อชีวิตแท้ ๆ เหมือนกับเราสมัยก่อน ความพยายามของเขาทั้งหลายน่าเสียดาย ที่ทุ่มเทให้กับสิ่งที่มีสาระน้อย

ถ้าหากเขาเข้าใจดีว่าชีวิตของคนเราเกิดขึ้นมาได้อย่างไร อะไร คือรากฐานที่แท้จริงที่ทำให้คนเรามีความสุขความเจริญ เขาเหล่านี้ก็จะรู้จักความพอดีในอันที่จะแสวงหาวัตถุ และจะมีเวลาเหลืออย่างเพียงพอสำหรับที่จะมาศึกษา และปฏิบัติในทางธรรม คนที่สามารถเข้าสมาธิได้ทุกคนจะรู้สึกแบบนี้ และถ้าหากสมาธิของเราสูงขึ้น เราก็ยิ่งจะรู้เรื่องของชีวิตกว้างขวางลึกซึ้งขึ้น ซึ่งเป็นความรู้ที่ออกมาจากภายใน ไม่ใช่ความรู้ที่ได้มาโดยอาศัยประสาทสัมผัส แต่เป็นความรู้ที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัส ซึ่งความรู้อันนี้ยิ่งใหญ่ที่สุดประเสริฐที่สุด คนเราจะพ้นทุกข์ได้จริง ๆ ก็ต่อเมื่อต้องมีความรู้ที่อยู่เหนือประสาทสัมผัสเท่านั้น ส่วนความรู้ทางประสาทสัมผัส เป็นเพียงสื่อเบื้องต้น ที่จะทำให้ความรู้ภายในเจริญงอกงามขึ้นมาเท่านั้น แต่นั่นหมายความถึงว่าเราต้องเข้าสมาธิได้ด้วย

โลกคือโรงเรียนแห่งชีวิต ความทุกข์ยากลำบากต่าง ๆ คือบทฝึกหัดซึ่งจำเป็นต้องมี จะไม่มีไม่ได้เป็นอันขาดในเมื่อจิตใจของเรายังไม่สูง เพราะการที่จะเอาชนะความ

ทุกข์ได้ ไม่ใช่มัวแต่มานั่งหลับตาภาวนากันเฉย ๆ เพียงอย่างเดียว ในชีวิตประจำวันจำเป็นจะต้องมีบทฝึกหัดด้วย การประสบสิ่งที่ไม่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ปรารถนาสิ่งใดไม่สมหวัง คือบทฝึกหัดอันประเสริฐที่เราทั้งหลายจะต้องพยายามเรียนรู้ให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง เหตุการณ์เหล่านี้เป็นของธรรมดาที่จะต้องมี มันไม่ใช่ต้นเหตุของความทุกข์ แต่มันเป็นเพียงบทฝึกหัด ซึ่งจะทำให้เรารู้แจ้งว่า ตัณหาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การดับตัณหาเสียได้คือความพ้นทุกข์ บทฝึกหัดเหล่านี้จะต้องสอนเราซ้ำแล้วซ้ำอีกจนกว่าเราจะรู้อย่างแจ่มแจ้งว่าตัณหาคืออะไร ? เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์อย่างไร และในเมื่อเราสำนึกได้แล้ว หน้าที่ของชีวิตก็จะเปลี่ยนไปจากเดิม คือเมื่อก่อนเราพยายามขวนขวายที่จะสนองตัณหา แต่เดี๋ยวนี้ตรงกันข้าม เราพยายามเพื่อที่จะละตัณหา เราจะมีทัศนะโน้มเอียงไปในรูปที่ว่า เรายิ่งยากจน เรายิ่งเดือดร้อน แต่ในเมื่อเราสามารถทำใจให้สบายได้ ก็แปลว่าชีวิตของเราก้าวหน้าไปได้ไกลมาก ซึ่ง

ตรงกันข้ามกับคนส่วนใหญ่ ถ้าหากเขามีสิ่งที่อำนวยความสุข ความสะดวกสบายมาก เขาก็ถือว่าเขาเจริญก้าวหน้ามาก

เด็กโดยทั่ว ๆ ไป เมื่อเขาต้องการสิ่งใด เราก็ต้องพยายามขวนขวายหาสิ่งที่ต้องการมาให้ เพื่อให้เด็กมีความสุขมีกำลังใจในอันที่จะทำความดี เพราะถ้าเด็กคนไหนอยากจะได้อะไร อยากจะกินอะไร ถ้าหากถูกขัดขวาง หรือไม่ได้สมความปรารถนา จิตใจของเด็กก็จะไม่มีทางเจริญก้าวหน้าเป็นอันขาด แต่ถึงกระนั้น เราก็ต้องมีการบังคับ มีการขืนใจกันบ้าง ไม่ตามใจเสียทุกอย่าง ผู้ใหญ่ที่ฉลาดเข้าใจเรื่องเด็กดีย่อมจะรู้ว่า อะไรควรตามใจ อะไรไม่ควรตามใจ แต่ในเมื่อเด็กโตขึ้นมา รู้จักใช้เหตุผล เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ถูกต้อง เด็กก็จะเริ่มบังคับตัวเอง หัดฝืนใจตัวเอง ไม่ทำอะไรตามความอยากเสมอไป ข้อนี้ฉันใด ตัวเราเองซึ่งเป็นผู้ใหญ่แล้วแม้จะรู้อยู่ว่าการตามใจตัณหาเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่วิสัยของปุถุชน ถ้าหากไม่ได้ทำอะไร ไม่ได้กินอะไร ไม่ได้ไปไหนมาไหนตามความพอใจบ้างแล้ว ความกดดันก็จะต้องเกิดขึ้น ซึ่งเป็นผลเสียหายอย่างร้ายแรง จะเป็นการตัด

อนาคตความเจริญในด้านจิตใจทุกอย่าง เพราะฉะนั้นคนเราจึงควรจะต้องตามใจตัวเองบ้าง ต้องยอมให้มีความผิดบ้าง ความจริงในด้านนี้ เราควรจะเรียนรู้เอาไว้ด้วย แต่ในเวลาเดียวกัน เราก็จะต้องรู้ว่า ความสุขที่แท้จริงไม่ใช่อยู่ที่การสนองความต้องการ เพราะในเมื่อเราอยากจะทำอะไรก็ได้ทำ ตัณหาก็จะมีกำลังมากขึ้น และในที่สุดก็จะใจแตก คือบังคับใจตัวเองไม่ได้ เมื่ออยากจะทำอะไรแล้วต้องทำให้ได้ แม้มันจะเดือดร้อนสักเพียงใดก็ต้องทำ ด้วยเหตุนี้เราจึงจำเป็นต้องพยายามละตัณหาด้วย เพราะการประสบสิ่งที่ไม่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความผิดหวัง เหตุการณ์เหล่านี้เป็นของธรรมดาซึ่งไม่มีใครหลีกเลี่ยงพ้น ถ้าหากเราตกเป็นทาสตัณหาแล้ว ความเดือดร้อนจะมีไม่สิ้นสุด เพราะฉะนั้นทางที่ถูกเราจะต้องหัดอย่างนี้ กล่าวคือ ถ้าประสบสิ่งที่ไม่พอใจ หรือจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เราต้องหัดปล่อยวาง หัดทำใจให้สบาย และต้องพยายามหัดทำให้ได้ เริ่มจากเรื่องง่ายๆ ไปก่อนจนกว่าเราจะสามารถทำอะไรได้ตามเหตุผลจริง ๆ และถึงแม้จะไม่สำเร็จหรือผิดหวังอย่างไร เราก็ไม่

เดือดร้อน การพยายามหัดเช่นนี้จะนำเราไปสู่ความสุขอันสมบูรณ์ ส่วนการที่เราจะต้องทำอะไรตามตัณหาบ้างนั้นก็เพราะว่าเรายังเป็นเด็กทารก ยังไม่เข้าใจเรื่องชีวิตอย่างลึกซึ้ง ซึ่งถ้าหากจะไม่มีการตามใจกันเสียบ้าง ก็จะเกิดความกดดัน และในที่สุดจิตใจก็จะก้าวหน้าไปไม่ได้

ตัณหาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ ลักษณะเฉพาะของตัณหาคือการปล่อยวางไม่ได้ ชีวิตของปุถุชนต้องอยู่กับตัณหาตลอดเวลา เพราะตัณหาเป็นแรงงานของชีวิต เหมือนกับต้นไม้จะมีชีวิตอยู่ได้อย่างอาศัยน้ำ เว้นจากน้ำเสียแล้วต้นไม้ก็ต้องตาย จิตใจคนเราก็เหมือนกัน ในระยะแรกที่ยังตกเป็นทาสของตัณหา และยังมีอวิชาครอบคลุมอย่างหนาแน่นนั้น การตามใจตัวเองเป็นความจำเป็นดังได้กล่าวมาแล้ว แต่ในบางครั้งเราจะต้องหัดบังคับใจตัวเองให้ทำอะไรตามเหตุผล แม้จะไม่สมหวังก็ไม่เป็นทุกข์ วิธีนี้นี่แหละคือวิธีการละตัณหา และคนเราเมื่อละตัณหาได้แล้ว สิ่งที่จะมาชดเชยแทนตัณหา ก็คือความรักความพอใจ ความต้องการที่มีเหตุผล แต่ก็พร้อมที่จะปล่อยวางในเมื่อผิดหวัง หรือ

ไม่ได้อย่างใจปรารถนา ขอให้สังเกตว่า วิธีละตัณหาแบบนี้ ในกลุ่มของคนที่มีการศึกษานั้น แม้เขาจะไม่รู้เลยว่าตัณหาคืออะไร แต่เขาก็ได้พยายามปฏิบัติ เพื่อจะละตัณหากันอยู่แล้ว

แต่อย่างไรก็ดี การที่จะละตัณหาได้อย่างเด็ดขาดนั้น มีกฎตายตัวอยู่อย่างหนึ่งคือ ต้องพยายามฝึกเข้าสมาธิให้ได้ เพราะถ้ายังเข้าสมาธิไม่ได้ การละตัณหาในขั้นเด็ดขาดย่อมไม่มีทางเป็นไปได้ กล่าวคือ ถ้าหากเราทำอะไรตามใจ ตัณหาก็จะมากขึ้น แต่ถ้าหากเราบังคับตัวเองมากเกินไปไม่ยอมทำอะไรตามใจปรารถนา ก็จะมีความกดดัน แต่ก็อาจจะมีบ้างสำหรับในเรื่องที่ไม่สู้จะสำคัญ คือถ้าหากเราอยู่ห่างหรือปล่อยไว้นานๆ ไม่ได้สนองความต้องการ ในที่สุดความอยากในเรื่องนั้นก็จะหมดไปได้ แต่การหมดแบบนี้เป็นการหมดชั่วคราวเท่านั้น ตัณหาไม่ได้น้อยลง ถึงแม้อะไรที่เราอยากได้ ความอยากในเรื่องนั้น ๆ จะหมดไปแล้วก็จริง แต่มันหมายความว่า เพราะเรามีความอยากอย่างใหม่เกิดขึ้นมาทดแทนความอยากที่เคยมีมาจึงได้หมดไป เพราะฉะนั้น จึงกล่าวว่า

วิธีละตัณหาในแบบที่ใช้กันอยู่โดยทั่ว ๆ ไปนั้น ไม่อาจจะใช้ได้ผลจริง ๆ ต่อเมื่อเราสามารถเข้าสมาธิได้ นิวรณ์ทั้งห้าสงบ เราได้พบความสุขอย่างใหม่ซึ่งเกิดจากสมาธิ และจิตใจก็สงบกว่าเดิม ต้องเป็นเช่นนี้ ความอยากที่เป็นตัณหานั้นจึงจะค่อย ๆ จางลง และในเวลาเดียวกันถึงแม้จะมีตัณหาอย่างใหม่เกิดขึ้น แต่ตัณหาอย่างใหม่ที่เกิดขึ้นนี้จะมีลักษณะเยือกเย็นกว่าสุขุมกว่า และการปล่อยวางก็ง่ายขึ้น ทั้งนี้ก็เพราะมีสิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ หรือเป็นตัวการโดยตรงที่สามารถทำลายตัณหาได้จริงๆเกิดขึ้นคือความสงบที่เกิดจากภายใน และความรู้แจ้งที่เกิดจากภายใน นอกจากความสงบและความรู้แจ้งประเภทนี้แล้ว ตัณหาไม่มีทางที่จะลดน้อยถอยลงไปได้เลย และถ้าหากตัณหายังเข้มข้นอยู่ ชีวิตประจำวันจะหาความสบายใจได้ยาก การถูกขัดใจแม้เพียงเล็ก ๆ น้อย หรืออยากจะได้อะไรแล้วไม่ได้จะต้องรอคอย ภาวะเหล่านี้จะทรมานใจอยู่เสมอ ทำให้ไม่มีความสุข ด้วยเหตุนี้จึงกล่าวว่า ผู้ที่จะละตัณหาได้จะต้องสามารถเข้าสมาธิได้

อนึ่งเนื่องจากข้าพเจ้าพูดบ่อยครั้งถึงคำว่า "ชีวิตที่ไม่ตาย" "ตัวเราที่แท้จริงไม่มีการตาย" คนที่ไม่เข้าใจความหมายของคำพูดเหล่านี้อาจจะเข้าใจผิดโดยคิดว่า ข้าพเจ้าสอนเรื่องสัสสตทิฏฐิ พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่าตัวเราไม่มี ทุกอย่างเป็นอนัตตา แต่ข้าพเจ้ากลับสอนว่า ตัวเรามี และมีมานานแล้วก่อนที่โลกนี้จะเกิดขึ้น และยังจะมีต่อไปอีกชั่วนิรันดร์

ความจริงข้าพเจ้าเข้าใจเรื่องอนัตตาดีที่สุด และก็รู้แจ้งว่า ผู้ที่จะบรรลุถึงนิพพานได้ จะต้องมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของว่างเปล่า แต่ดูเหมือนว่า ยังไม่ค่อยมีใครรู้ว่า *การที่จะรู้แจ้งเรื่องอนัตตา และปล่อยวางเรื่องตัวตนได้จริง ๆ นั้นจะต้องเข้าใจเรื่องอัตตาดีที่สุด* ถ้าไม่รู้แจ้งอัตตาแล้ว จะรู้แจ้งอนัตตาไม่ได้ แต่อัตตาที่ข้าพเจ้าพูดถึงนี้ ข้าพเจ้าหมายถึง ภวังควิญญาณ ซึ่งเป็นวิญญาณที่เป็นตัววิบาก วิญญาณอันนี้โดยตัวของมันเองมีการเกิดดับและเกิดใหม่อยู่เสมอตลอดเวลาทุกขณะจิต แต่มันก็สามารถ

ที่จะสืบต่อบุคลิกภาพหรือความเป็นตัวตนของมันไว้ได้ ถ้าหากเราอยากที่จะมีตัวตน ตัวตนอันนี้จะไม่มีวันสูญเลยเป็นอันขาด "ตัวเรามีมานานแล้วก่อนที่โลกนี้จะเกิด และจะมีต่อไปอีกชั่วนิรันดร์" ทั้งนี้ก็เพราะเรายังอยากที่จะมีตัวตน อย่าลืมว่า แม้แต่พระอนาคามีก็ยังมีความอยากอันนี้ ฉะนั้นไม่ต้องพูดถึงปุถุชน ตัวตนที่ไม่ตาย ข้าพเจ้าหมายถึงตัวตนอันนี้ และที่ว่าเราอยู่เหนือความแก่ความเจ็บความตายทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่ ก็เพราะในเมื่อเรารู้แล้วว่า ทุกอย่างเกิดจากใจ สำคัญที่ใจ เมื่อใจเราสมบูรณ์แล้วก็จะหมดห่วงในเรื่องร่างกาย มันจะแก่ มันจะเจ็บ มันจะตายอย่างไรเรื่องของมัน เมื่อเรายังอยากที่จะมีชีวิตมีตัวตนเราก็จะมีอยู่ตลอดไป ไม่ต้องเป็นห่วงในเรื่องนี้ และในเมื่อใจเราสมบูรณ์แล้ว ร่างกายก็จะสมบูรณ์ด้วย เพราะการที่เราจะมีชีวิตยืนนานเท่าไร มันขึ้นอยู่กับจิตใจของเราเอง ข้อสำคัญอย่าให้ความทุกข์ใด ๆ เกิดขึ้นในใจเท่านั้น เราก็จะเป็นผู้ชนะทุกอย่าง และจะรู้แจ้งด้วยตนเองว่า ชีวิตที่ไม่ตายเป็นอย่างไร

คำถวายทานต่าง ๆ

การอธิษฐาน คือความตั้งใจสำรวมใจให้แน่วแน่ ให้มีอารมณ์เป็นอันหนึ่งอันเดียว ไม่ให้จิตใจฟุ้งซ่าน เพื่อให้เกิดพลังจิตมุ่งไปยังผู้ที่เราจะอุทิศส่วนบุญให้พร้อมทั้งกล่าวคำอธิษฐาน ผลบุญก็จะสำเร็จแก่ผู้นั้นสมประสงค์

ปัจจุบันนี้ ยังมีผู้ที่ไม่เข้าใจวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับพิธีบุญต่าง ๆ อยู่มาก อาทิเช่น เมื่อทำบุญตักบาตรในตอนเช้าแล้วไม่ทราบว่าจะใช้คำอธิษฐานอย่างไร หนังสือนี้จะรวบรวมคำอธิษฐานสำหรับใช้ประกอบการทำบุญในวาระต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับพุทธศาสนิกชนใช้ปฏิบัติ

(ก่อนอธิษฐานสิ่งใดควรเริ่มต้นภาวนา)

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมา สมฺพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมา สมฺพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภวคโต อรหโต สมฺมา สมฺพุทฺธสฺส

คำบูชาพระพุทธ

อิเมหิ สักกาเรหิ พุทธัง อภิปูชะยามิ
อิเมหิ สักกาเรหิ ธัมมัง อภิปูชะยามิ
อิเมหิ สักกาเรหิ สังฆัง อภิปูชะยามิ

อาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ,
ติสะระเณนะ สะหะ **ปัญจะ**สีลานิ ยาจามะ
ทุติยัมปิ............................ ฯ ล ฯ
ตะติยัมปิ............................ ฯ ล ฯ

(ถ้าจะอาราธนาศีล ๘ ให้เปลี่ยนคำว่า ปัญจะ เป็น อัฏฐะ)

อาราธนาธรรม

พรหมา จะ โลกาธิปะติ สะหัมปะติ,
กัตอัญชะลี อินธิวะรัง อะยาจะถะ,
สันตีธะ สัตตาปปะระชักขะชาติกา,
เทเสตุ ธัมมัง อนุกัมปิมัง ปะชัง.

อาราธนาพระปริตร (สวดมนต์)

วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา,
สัพพะทุกขะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง,
วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา,
สัพพะภะยะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง,
วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา,
สัพพะโรคะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง.

ถวายข้าวพระพุทธ

อิมัง สูปะพะยัญชนะ สัมปันนัง สาลีนัง
โภชะนัง อุทะกัง วะรัง พุทธัสสะ ปูเชมิ.

ลาข้าวพระพุทธ

เสสัง มังคะลัง ยาจามิ.

คำถวายศาลา

มะยัง ภันเต อิมัง สาลัง ธัมมะสะภายะ อุททิสสะ สังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต สังโฆ อิมัง ธัมมะสะภาสายัง ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

คำถวายผ้าป่า

เอตานิ มะยัง ภันเต จีวะรานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ เอตานิ จีวะรานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

คำถวายทานสามัญ (สำหรับใช้ทั่ว ๆ ไป)

อิทัง เม ทานัง มาตาปิตุอาทีนัง ญาตะกานัง สังวัตตะตุ มัยหัง มาตาปิตาทะโย ญาตะกา อิมัสสะ ทานัสสะ ปัตติง ละภันตุ มะมะ เจตะสา.

คำถวายสลากภัต

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ อสุกัฏฐาเน ฐะปิตานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

คำถวายผ้าไตรอุทิศแก่ผู้ตาย

อิมานิ มะยัง ภันเต ติจีวะรานิ อัยยัสสะ เทมะ สาธุ โน ภันเต อะยัง ติจีวะระปูชา วิปาโก อัมหากัง มาตาปิตุอาทีนัง ญาตีนัง กาละกะตานัง สังวัตตะตุ อัมหากัง มาตาปิตุอาทะโย ญาตะกา ทานะปัตติง ละภันตุ อัมหากัง เจตะสา.

อธิษฐานเวลาทำบุญ

สุทินนัง วะตะ เม ทานัง อาสะวักขยาวะหัง โหตุ.

คำถวายเภสัช

อิมานิ มะยัง ภันเต คิลานะปัจจะยะเภสัชชะ-ปะริกขารานิ อิธะ อาเนตะวา ฐะปิตานิ ภิกขุสังฆัสสะ นิยยาเทมะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

คำถวายผ้ากฐิน (มหานิกายสงฆ์ไทย)

อิมัง สะปะริวารัง กะฐินะจีวะระทุสสัง สังฆัสสะ โอโณชะยามะ

ทุติยัมปิ.................ฯลฯ ตะติยัมปิ.............ฯลฯ

คำถวายผ้ากฐิน (แบบธรรมยุต)

อิมัง ภันเต สะปะริวารัง กะฐินะทุสสัง สังฆัสสะ โอโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต สังโฆ อิมัง สะปะริวารัง กะฐินะทุสสัง ปะฏิคคัณหาตุ ปฏิคคะเหตะวา จะ อิมินา ทุสเสนะ กะฐินัง อัตถะระตุ, อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

ถวายสังฆทาน (ถวายเพื่อความสุขความเจริญ)

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

คำถวายสังฆทานอุทิศผู้ตาย

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัญเจวะ มาตาปิตุอาทีนัญจะ ญาตะกานัง หิตายะ สุขายะ.

คำภาวนาเวลารดน้ำศพ

อิทัง มะตะกะสะรีรัง อุทะกัง วิยะ สิญจิตัง อโหสิกัมมัง.

คำภาวนาเวลาไปเยี่ยมศพ

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง.

คำภาวนาเวลาทอดผ้าศพให้พระบังสุกุล

นามะรูปั๋ง อนิจจัง นามะรูปั๋ง ทุกขัง นามะรูปั๋ง อะนัตตา.

คำภาวนาเวลาเผาศพ

อะยัมบี่ โข เม กาโย เอวัง ภาวี เอวัง ธัมโม เอวัง อะนะตี๋โต.

คำแปลถวายทานต่าง ๆ

คำถวายข้าวบูชาพระพุทธ

ข้าพเจ้า ขอบูชาข้าวสาลี พร้อมทั้งแกงและกับ และน้ำอันประเสริฐนี้ แด่พระพุทธเจ้า.

คำลาข้าวพระพุทธ

ข้าพเจ้าขอส่วนเหลือที่เป็นมงคล

คำถวายศาลา

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอถวายศาลาหลังนี้แก่พระสงฆ์, อุทิศเป็นธรรมสภา. ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับธรรมสภาศาลาหลังนี้, เพื่อประโยชน์และความสุข, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย. สิ้นกาลนานเทอญ.

คำถวายผ้าป่า

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวายจีวรเหล่านี้, แด่พระภิกษุสงฆ์, ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับจีวรเหล่านี้, เพื่อประโยชน์และความสุข, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, สิ้นกาลนาน เทอญ.

คำถวายทานสามัญ

ขอทานของข้าพเจ้านี้, จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลาย, มีบิดามารดาเป็นต้น, ขอญาติทั้งหลายมีบิดามารดาเป็นต้นของข้าพเจ้า, จงได้รับส่วนแห่งทานนี้, ตามความตั้งใจของข้าพเจ้าเถิด.

คำถวายสลากภัต

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวายภัตตาหาร, กับทั้งบริวารทั้งหลาย อันตั้งไว้ ณ ที่โน้น, แด่พระภิกษุสงฆ์, ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับซึ่งภัตตาหาร, กับทั้งบริวารทั้งหลายนั้น, เพื่อประโยชน์และความสุข, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, สิ้นกาลนาน เทอญ.

คำถวายผ้าไตรอุทิศแก่ผู้ตาย

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอถวายจีวรเหล่านี้, แก่พระผู้เป็นเจ้า, ขอผลแห่งการบูชาด้วยไตรจีวรนี้, จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลาย, มีมารดาบิดาเป็นต้น, ผู้ล่วงลับไปแล้ว, ของข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอญาติทั้งหลายมีมารดาบิดาเป็นต้น, ของข้าพเจ้าทั้งหลาย, จงได้รับส่วนแห่งทาน, ตามความตั้งใจของข้าพเจ้าเถิด

คำอธิษฐานเวลาทำบุญ

ขอทานที่ข้าพเจ้าถวายดีแล้วนี้ จงเป็นเหตุให้ข้าพเจ้าหมดความเศร้าหมองใจเถิด.

คำถวายเภสัช (ยาแก้ไข้)

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอมอบถวายยาแก้ไข้, ซึ่งได้นำมาตั้งไว้ ณ ที่นี้, แด่พระภิกษุ-สงฆ์, ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับยาไข้แก้เหล่านี้, เพื่อประโยชน์และความสุข, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, สิ้นกาลนาน เทอญ.

คำถวายผ้ากฐิน (มหานิกายสงฆ์ไทย)

ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวายผ้าจีวรเพื่อกฐิน, กับทั้งบริวารนี้, แด่พระสงฆ์. (ว่า ๓ หน)

คำถวายผ้ากฐิน (แบบธรรมยุต)

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลายถวายผ้ากฐิน, กับทั้งบริวารนี้แด่พระสงฆ์, ขอสงฆ์จงรับผ้ากฐิน, กับทั้งบริวารนี้, ของข้าพเจ้าทั้งหลาย, รับแล้วจงกรานด้วยผ้านี้, เพื่อประโยชน์และความสุข, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, สิ้นกาลนาน เทอญ.

ถวายสังฆทาน

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวายภัตตาหาร, กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, แด่พระภิกษุสงฆ์, ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับภัตตาหาร,กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, เพื่อประโยชน์และความสุข, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, สิ้นกาลนาน เทอญ.

คำถวายสังฆทานอุทิศผู้ตาย

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวายภัตตาหาร, กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, แด่พระภิกษุสงฆ์, ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับภัตตาหาร, กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, ของข้าพเจ้าทั้งหลาย, เพื่อประโยชน์และความสุข, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วย, แก่ญาติทั้งหลาย, มีมารดาบิดาเป็นต้นด้วย (ที่ละโลกนี้ไป) ตลอดกาลนาน เทอญ.

คำภาวนาเวลารดน้ำศพ

ขอศพนี้ จงให้อโหสิกรรม เหมือนน้ำที่ข้าพเจ้าได้รดแล้วนี้เถิด.

คำภาวนาเวลาไปเยี่ยมศพ

เราก็จะต้องตายแน่ทีเดียว

คำภาวนาเวลาทอดผ้าศพให้พระบังสุกุล

นามรูป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน.

คำภาวนาเวลาเผาศพ

กายของเรานี้ ต้องเป็นอย่างนี้เหมือนกัน มีอย่างนี้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้.

กรวดน้ำ

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ อุปัชฌายา คุณุตตะรา อาจาริยูปะการา จะ มาตา ปิตา จะ ญาตะกา ปิยามะมัง สุริโยจันทิมา ราชา คุณะวันตา นะราปิ จะ, พรหมะมารา จะ อินทา จะ ตุโลกะปาลา จะ เทวะตา, ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ มัชฌัตตา เวริกาปิ จะ สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ ปุญญานิ ปะกะตานิ เม สุขัญจะ ติวิธัง เทนตุ ขิปปัง ปาเปถะ โว มะตัง ฯ

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ อิมินา อุทิสเสนะจะ, ขิปปาหัง สุละเภเจวะ ตัณหุปาทานะเฉทะนัง, เย สันตาเน หินา ธัมมา ยาวะนิพพานะโต มะมัง, นัสสันตุ สัพพะทาเยวะ ยัตถะ ชาโต ภะเว ภะเว อุชุจิตตัง สะติ ปัญญา สัลเลโข วิริยัมหินา, มารา-ละภันตุ โนกาสัง กาตุญจะ วิริเยสุ เม, พุทธา-ทิปะวะโร นาโถ ธัมโม นาโถ วะรุตตะโม, นาโถ ปัจเจกะพุทโธ จะ สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง เต โสตตะมานุภาเวนะ มาโรกาสัง ละภันตุ มา ฯ

กรวดน้ำย่อ

อิทัง **เม** ญาตีนัง โหตุ ฯ

(ถ้ากรวดน้ำเป็นหมู่ หรือแทนคนหลาย ๆ คน ให้เปลี่ยนคำว่า เม เป็น **โน**)

ข้อควรจำและควรรู้

๑. เครื่องบูชา ควรตั้งไว้ด้านขวาของพระสงฆ์ผันพระพักตร์ไปตามพระสงฆ์ ซึ่งสมมุติว่าเป็นประมุข คือ

เป็นหัวหน้า สะดวกในการจุดเทียนธูปและกราบไหว้ หรือจะตั้งผันพระพักตร์ไปตามแถวพระสงฆ์นั่งก็ได้ แต่มีข้อที่ควรกำหนดก็คือ เมื่อผู้บูชากราบพระพุทธรูป อย่าต้องให้หันหลังให้พระสงฆ์

๒. พระพุทธรูป ที่นำมาประดิษฐานบนที่บูชา ในงานพิธีทั่วไปมักนิยมใช้พระพุทธรูปปางสมาธิหรือสะดุ้งมาร

๓. เทียนสำหรับทำน้ำมนต์ ควรใช้ขี้ผึ้งแท้ มักนิยมขนาดหนัก ๑ บาท

๔. วงด้ายสายสิญจน์ ตั้งต้นแต่พระพุทธรูปที่เครื่องบูชาแล้วเวียนไปทางขวาเป็นทักขิณาวัฏ แล้วกลับมาบรรจบที่พระพุทธรูป พันไว้ที่พระหัตถ์หรือที่ฐานข้างบนของพระพุทธรูป อย่าพันกับองค์พระ จักแลดูเป็นมัดพระ-พุทธรูป จากพระพุทธรูปก็วงเครื่องต่าง ๆ ที่นำมาประกอบพิธีและวงเวียนขวาเช่นเดียวกัน (โกศกระดูกยังไม่ต้องวง) วงเสร็จแล้วหาภาชนะรองรับกลุ่มสายสิญจน์ไว้

สายสิญจน์ เมื่อวงแล้วต้องระวังให้มาก ห้ามการข้ามกราย จะยกสิ่งของข้าม หรือเอื้อมมือข้ามไม่ได้ทั้งสิ้น ห้ามทั้งพระและคฤหัสถ์

๕. การประเคนพระ ผู้ประเคนอยู่ห่างพอสมควร แล้วเอามือทั้ง ๒ ยกสิ่งของให้พ้นขึ้นจากพื้น แล้วน้อมถวาย เสร็จแล้วกราบครั้งละ ๑ หรือ ๓ ครั้ง ตามควร ถ้าประเคนมากรูป รูปต้น ๆ เพียงประณมมือไหว้ก็พอ ถึงสุดท้ายจึงกราบ

๖. การจุดเทียนธูป ก่อนที่จะจุดเทียนที่บูชา ควรกราบพระพุทธรูปเสียก่อน เริ่มจุดเทียนเล่มด้านขวาของพระพุทธรูปก่อน แล้วจุดเล่มด้านซ้าย ต่อไปจุดธูป เทียนน้ำมนต์ยังไม่ต้องจุด

๗. จุดเทียนน้ำมนต์ การจุดเทียนน้ำมนต์ ตามที่นิยมกันส่วนมากตลอดจนในทางราชการ จุดในตอนที่พระสวดถึงมงคลคาถาตอนขึ้น อเสวนา ฯ

๘. การกรวดน้ำ เมื่อพระเริ่มกล่าวอนุโมทนาขึ้นว่า ยถา ฯพึงหยิบน้ำที่เตรียมไว้นั้น เทลงในที่รองรับพร้อมด้วยตั้งใจนึก (คำกรวดน้ำ) ผู้ที่ว่าเป็นภาษาบาลีไม่ได้ พึงตั้งใจอธิษฐานแผ่ส่วนบุญกุศล และตั้งความปรารถนาตามสมควร

การเทน้ำเมื่อเวลากรวดน้ำ ห้ามเอามือรอน้ำ เพราะไม่ต้องการให้มีอะไรมาเป็นเครื่องขัดขวาง ให้เทลงไปตรง ๆ เมื่อพระสงฆ์เริ่ม สพฺพี ฯ พึงเทน้ำลงในที่รองรับให้หมด อย่าเหลือไว้ในภาชนะที่กรวด แล้วพึงวางภาชนะที่กรวด นั่งประณมมือรับพรที่พระสวดจนกว่าจะจบ เมื่อจบแล้วพึงกราบลง ส่วนน้ำที่กรวดแล้วนั้น ให้นำไปเทในที่แจ้ง อย่าเทลงในที่ไม่สมควร เช่นในกระโถน หรือใต้ถุนบ้าน เพราะถือว่าเป็นน้ำอุทิศผลและบริสุทธิ์ เป็นของสูง

๙. ทอดผ้าสดับปกรณ์หรือบังสุกุลแล้ว ต้องกราบพระครั้ง ๑ กราบศพหรืออัฐิอีกครั้ง ๑

๑๐. ไม่ควรนำสุรามาเลี้ยงในที่เฉพาะหน้าพระ ชื่อว่าขาดคารวะ เสียจรรยา เป็นมารยาทที่ไม่ดีงาม

หนังสือซึ่งจัดพิมพ์

โดย

สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ

พุทธวิทยา ภาค ๑, ๒,	เล่มละ	๒๕.๐๐	บาท
คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ	,,	๒๕.๐๐	,,
คำบรรยายพุทธปรัชญา ภาค ๑	,,	๑๕.๐๐	,,
วิญญาณรวมเล่มบทที่ ๑ (ปกแข็ง)	,,	๑๕.๐๐	,,
,, ,, บทที่ ๕,๖,๗,๘	,,	๑๕.๐๐	,,
ชีวิตหลังจากตาย (โลกทิพย์ ภาค ๔)	,,	๑๕.๐๐	,,
การเดินทางด้วยจิต	,,	๑๕.๐๐	,,
Mental Health and Religion	,,	๑๕.๐๐	,,
การติดต่อวิญญาณ เล่ม ๑,๒,๓,	,,	๑๒.๐๐	,,
โลกทิพย์ ภาค ๓	,,	๑๒.๐๐	,,
โลกทิพย์ ภาค ๒	,,	๑๐.๐๐	,,
สุขภาพทางจิตกับศาสนา	,,	๑๐.๐๐	,,

สุขภาพทางจิต	เล่มละ	๑๐.๐๐	บาท
โลกทิพย์ ภาค ๑ ปกอ่อน	,,	๑๐.๐๐	,,
คำบรรยายพุทธปรัชญา ภาค ๒	,,	๑๐.๐๐	,,
วิญญาณรวมเล่มปีที่ ๒,๓,๔,	,,	๑๐.๐๐	,,
วิญญาณคืออะไร	,,	๘.๐๐	,,
สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน	,,	๘.๐๐	,,
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เล่ม ๑,๒,	,,	๘.๐๐	,,
ผีและเทวดามีจริง	,,	๕.๐๐	,,
หลักพุทธศาสนาสำหรับทุกคน	,,	๕.๐๐	,,
สู่แสงสว่าง	,,	๕.๐๐	,,
แนวการสอนพุทธศาสนาสำหรับเด็ก	,,	๕.๐๐	,,
พระอรหันต์สุกขวิปัสสก	,,	๒.๐๐	,,
ทางรอดของชาวพุทธ	,,	๒.๐๐	,,
ตายแล้วเกิด	,,	๒.๐๐	,,
วิธีฝึกสมาธิเพื่อติดต่อกับโอปปาติกะ	,,	๒.๐๐	,,
วิธีชนะอารมณ์	,,	๒.๐๐	,,
สุข—สันติ	,,	๒.๐๐	,,

หรรษา	เล่มละ	๒.๐๐ บาท
พาชื่น	,,	๒.๐๐ ,,
วิธีแก้ปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับ	,,	๑.๐๐ ,,
สุขใจ—สุขกาย	,,	๑.๐๐ ,,
วิธีชนะความโกรธ	,,	๑.๐๐ ,,
ลัทธิวิญญาณศาสตร์	,,	๒๐.๐๐ ,,
คนตาทิพย์	,,	๓๐.๐๐ ,,

สั่งซื้อได้ที่ สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ ๔๙/๓ ถนนสามเสน บางลำภู นครหลวงฯ ๒ โทร. ๘๒๒๐๒๕ โดยธนาณัติหรือเช็คไปรษณีย์ สั่งจ่าย ปท. บางลำภูบน

พิมพ์ที่โรงพิมพ์วิญญาณ 49/3 ถนนสามเสน บางลำพู
นครหลวงกรุงเทพธนบุรี โทร. 822025
พร รัตนสุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2515